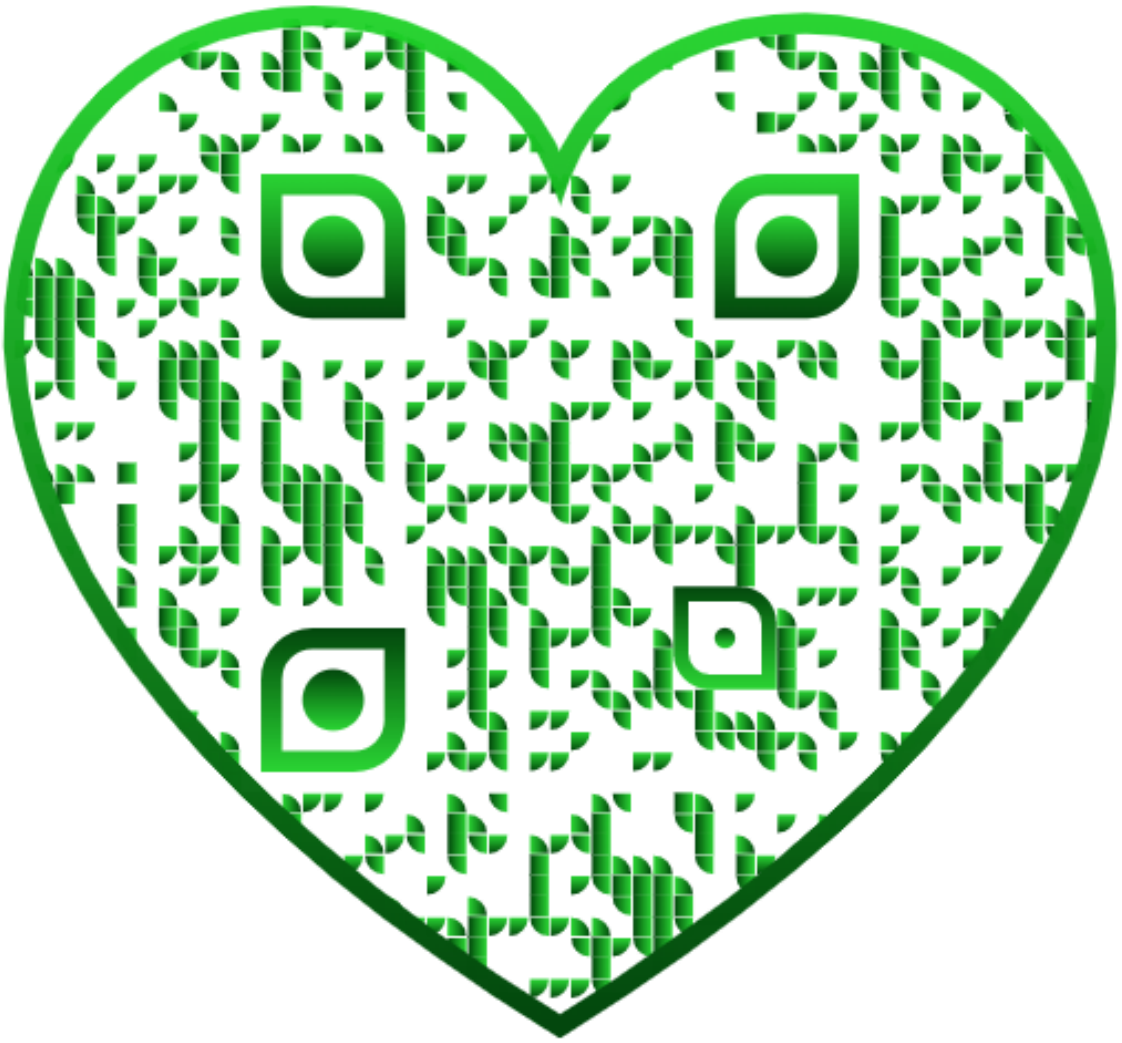
Les traditions, croyances et pratiques du bouddhisme à votre portée !

Le Bouddhisme POUR LES NULS

Jonathan Landaw
Stephan Bodian

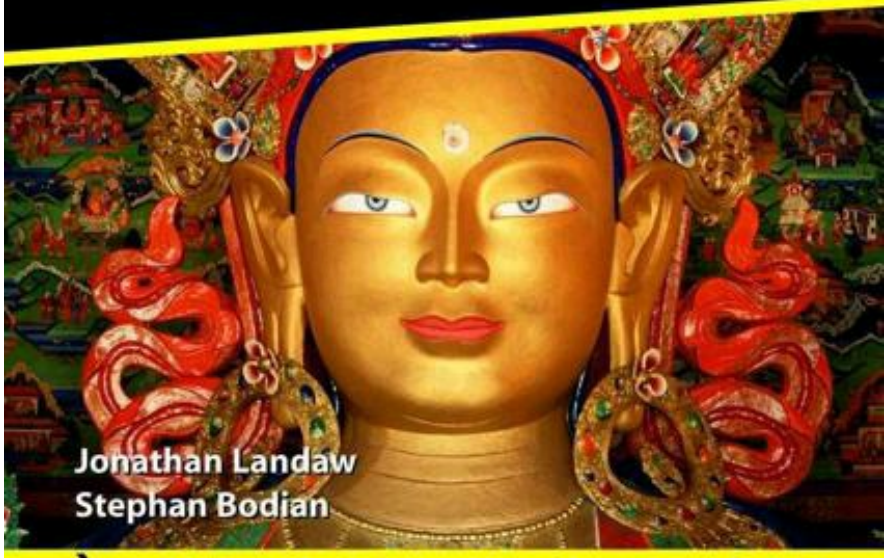
À mettre dans toutes les poches !



Les traditions, croyances et pratiques du bouddhisme à votre portée !

Le Bouddhisme

POUR LES NULS



Jonathan Landaw
Stephan Bodian

À mettre dans toutes les poches !

Le Bouddhisme pour les Nuls

Jonathan Landaw

Stephan Bodian

FIRST Editions

Le Bouddhisme pour les Nuls
Titre de l'édition américaine : Buddhism for Dummies

Publié par
Wiley Publishing, Inc.
111 River Street
Hoboken, NJ 07030 – 5774
USA

Copyright © 2003 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2007 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN numérique : 9782754042758
Dépôt légal : 1 trimestre 2007

Traduction : Jean-Luc Rostan
Production : Emmanuelle Clément
Mise en page : Catherine Kédémos

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
e-mail : firstinfo@efirst.com
Site internet : www.pourlesnuls.fr

Bouddhisme Pour les Nuls

Sommaire

Page de titre
Page de Copyright
Les auteurs
Dédicaces
Remerciements des auteurs
Introduction
Pourquoi ce livre ?
Les conventions adoptées dans ce livre
Avertissement de l'éditeur et du traducteur
Le plan de ce livre
Première partie : Introduction au bouddhisme
Deuxième partie : Le bouddhisme, de ses origines à nos jours
Troisième partie : Le bouddhisme dans la pratique
Quatrième partie : Sur le sentier du bouddhisme
Cinquième partie : Dix idées fausses sur le bouddhisme et dix suggestions pour vous aider au quotidien
Glossaire de termes techniques du bouddhisme

Les icônes de ce livre
Et maintenant, comment procéder ?

Première partie - Introduction au bouddhisme

Chapitre 1 - Qu'est-ce que le bouddhisme ?
Le bouddhisme est-il une religion ?
Réalisez bien le rôle que joue le Bouddha, « l'Éveillé »
Comprenez la philosophie du bouddhisme
Comprenez ce qu'est la pratique du bouddhisme
Il s'agit de vivre une vie éthique, …
… d'examiner sa propre vie grâce à la méditation,…
… et d'exprimer sa dévotion
Enfin, consacrez votre vie au bien de tous les êtres
Chapitre 2 - Comprenez comment fonctionne votre esprit, car c'est lui qui crée tout votre vécu !
Rendez-vous d'abord compte que c'est votre esprit qui façonne votre vie
Comprenez l'interaction corps-esprit et le rôle de l'esprit
L'esprit considéré sous trois perspectives bouddhiques différentes
Repérez certains modes de fonctionnement de votre esprit
Les six formes de la conscience
Ayez à l'esprit que divers facteurs affectent la conscience mentale
Tâtez le terrain à la recherche de vos émotions
Prenez conscience de la pureté fondamentale de votre mental
Rendez-vous compte de vos illusions, qui sont par nature sans fondement,…
… et trouvez le soleil derrière les nuages
Le sentier de la sagesse et de la compassion
La sagesse vous permet de lever le voile des idées fausses,…
… alors que par la compassion, vous ouvrez votre cœur aux autres

Deuxième partie - Le bouddhisme, de ses origines à nos jours

Chapitre 3 - La vie et l'enseignement du Bouddha historique
Le début de la vie du Bouddha
Une naissance sous d'heureux auspices
Un père un tantinet protecteur
Lorsque le prince se marie, il se retrouve dans une prison dorée
Les quatre rencontres de Siddharta lui révèlent des vérités bouleversantes
Le début de la quête de Siddharta
Il renonce à la vie royale…
… et s'impose six ans de sacrifices, pour aller aux extrêmes
Finalement, à l'ombre du vieil arbre-Bodhi, il triomphe de Mara
Faire le bien à autrui, c'était la vocation du Bouddha

Le Bouddha a fait « tourner la roue du Dharma » en dispensant son enseignement spirituel
Il fonda le Sangha, la communauté spirituelle bouddhiste
Le message final du Bouddha
La vision de l'avenir
La venue de Maitreya
Le déclin du monde, puis l'espoir
Comprenez les Quatre Nobles Vérités
La vérité de la souffrance
La vérité de la cause de la souffrance
La vérité de la cessation de la souffrance
La vérité du sentier
Chapitre 4 - Le développement du bouddhisme en Inde
La convocation du premier concile bouddhique
La convocation du concile
La division de l'enseignement en trois corbeilles
La diffusion de l'enseignement du Bouddha s'est faite… pacifiquement
La scission de la communauté bouddhique
La réunion du second concile
Les enseignements ont évolué de différentes manières
Le grand empereur Ashoka fit du bouddhisme la religion du peuple
Ashoka se transforma d'abord lui-même radicalement ; ainsi, il joua un rôle décisif dans l'expansion du bouddhisme en Inde,…
… et il fut aussi le promoteur de sa diffusion au-delà de l'Inde
Il y avait deux niveaux de pratique dans le bouddhisme des débuts : moines et nonnes d'une part, et laïcs de l'autre
Le phénomène du transfert du soutien des fidèles et l'émergence de nouveaux idéaux
Certains laïcs délaissent le Sangha et font leurs offrandes aux stupas
Le Grand Véhicule, ou bouddhisme mahayana
Chronique de l'émergence des enseignements du Mahayana
Le Sutra du Lotus blanc de la Loi merveilleuse
Le Sutra de Vimalakirti
Les Sutras de la Perfection de la Sagesse
Le Sutra de Lankavatara
Le Gandavyuha
Les Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure
Les principaux thèmes du Mahayana
La diffusion du bouddhisme au-delà de l'Inde
Chapitre 5 - La diffusion et l'évolution du bouddhisme jusqu'à nos jours
Les itinéraires de l'expansion des deux traditions du bouddhisme en Asie
La diffusion du Theravada, à travers l'Asie du Sud-Est, puis vers l'Occident
Le Theravada prend racine en Thaïlande
La méditation vipassana gagne de la popularité en Occident

Le Grand Véhicule voyagea en Chine et au-delà
L'évolution du Mahayana en Chine
Les grands systèmes unificateurs du Huayen (Guirlande de fleurs) et du Tientai (Lotus blanc)
Le Jingtu (Terre Pure) et d'autres écoles dévotionnelles
Le Zen s'enracine en Extrême-Orient, puis en Occident
Sur les traces du « Véhicule de Diamant », du Tibet en Occident

Troisième partie - Le bouddhisme dans la pratique

Chapitre 6 - Comment devenir bouddhiste ?
À votre rythme !
Assumez la responsabilité de votre propre vie
Comment choisir votre niveau d'engagement ?
Familiarisez-vous avec la Loi bouddhique (Dharma)
Lisez des livres sur le Dharma
Choisissez une tradition
Recevez des instructions pour la pratique de la méditation
Élaborez et mettez en place votre propre pratique de la méditation
Comment trouver un instructeur ?
Comment devenir officiellement bouddhiste ?
Il faut bien comprendre l'importance du renoncement
La prise de refuge dans les Trois Joyaux
La réception des préceptes
D'autres niveaux de pratique en tant que laïc
Comment devenir un moine ou une nonne bouddhiste ?
Le renoncement au monde
L'ordination en tant que moine ou nonne
Consacrer entièrement sa vie au Dharma
Chapitre 7 - La méditation, c'est la pratique centrale du bouddhisme
Démystifions la méditation
Une définition de la méditation
Étudions les bienfaits de la méditation
Rendez-vous compte que vous êtes conditionné
Un changement d'attitude
Au lieu de vous remuer, ne bougez pas, restez tout simplement assis !
Prenez conscience de votre vie
Comprenez la nature triple de la méditation bouddhique
L'établissement de l'attention
L'approfondissement de la concentration
L'acquisition de la faculté de vision profonde
Cultivez les trois sagesses afin d'établir la vision profonde
Cultivez la sagesse en étant à l'écoute des enseignements

Cultivez la sagesse en réfléchissant à ce que vous avez appris
Cultivez la sagesse en méditant sur ce que vous avez compris

Quatrième partie - Sur le sentier du bouddhisme

Chapitre 8 - L'Éveil, qu'est-ce que c'est ?
Les nombreux aspects de la réalisation spirituelle
Le nirvana du Theravada
Définition du nirvana
Les quatre étapes sur le sentier qui mène au nirvana
L'émergence de deux grandes traditions de sagesse
La prise de conscience de la pureté essentielle de l'esprit dans le Vajrayana
Une approche directe de la réalisation
Comprenez ce qu'est l'Éveil complet d'un bouddha
Le Zen procède de manière inverse à celle du Theravada
La transmission directe de maître à disciple
Les dix tableaux du dressage du bœuf
Les points communs de l'Éveil vus par les diverses traditions bouddhistes
Chapitre 9 - Une question de vie ou de mort
La mort vous concerne personnellement
Prenez conscience du fait que votre vie est une rare et précieuse occasion
Regardez la réalité en face avec la méditation sur la mort en neuf étapes
Comprenez d'abord que votre mort est inéluctable
Soyez aussi conscient du fait que le moment de votre mort est incertain
Servez-vous de la certitude de votre mort comme d'un allié spirituel
Engrangez les fruits de votre pratique de la méditation sur la mort
Quelques attitudes bouddhistes face à la mort
Pour le Theravada, la mort n'est que la frontière entre la fin d'une vie et le commencement de la suivante
Pour le Vajrayana, il s'agit de transformer l'expérience de la mort même en sentier vers l'Éveil
Pour le Zen, il faut mourir de « la grande mort » avant de vraiment mourir
Comment faire face au décès d'un proche ?
Chapitre 10 - La loi du karma
Prenez conscience de la loi karmique
Le vécu des conséquences du karma
En attendant d'être vous-même éveillé, vous pouvez suivre les conseils du Bouddha
Les préceptes bouddhistes
L'organisation de ces préceptes suivant trois portes
Un regard approfondi sur les dix actions non vertueuses
Comment remédier aux transgressions ?
Les moyens de racheter ses erreurs
Les moyens de purification du karma négatif

Chapitre 11 - Réalisez votre potentiel suprême !
Souhaitez le bonheur de tout le monde !
Un cœur rempli de compassion envers autrui
Ça reste en famille
Réalisez enfin ce que tous les êtres désirent, sans exception
Devenez vous-même un être d'Éveil, un enfant du Bouddha
Cultivez les Quatre États Sublimes
La bonté
La compassion
La joie causée par le bonheur des autres
Créez la sérénité dans votre esprit
Cultivez les six perfections du bodhisattva
La générosité sincère
L'autodiscipline
La patience
L'effort enthousiaste
La concentration affûtée
La vision profonde, ou perfection suprême

Cinquième partie - La partie des Dix

Chapitre 12 - Dix idées courantes et erronées sur le bouddhisme
Le bouddhisme n'est que pour les Asiatiques
Pour les bouddhistes, le Bouddha, c'est Dieu
Les bouddhistes sont des adorateurs d'idoles
Comme les bouddhistes pensent que la vie, c'est la souffrance, ils attendent la mort avec impatience
Les bouddhistes pensent que tout n'est qu'illusion
Les bouddhistes ne croient en rien
Les bouddhistes adorent contempler leur nombril
Les bouddhistes ne se mettent jamais en colère
Les bouddhistes sont fatalistes
Les bouddhistes ne savent pas compter
Chapitre 13 - Dix suggestions inspirées du bouddhisme pour vous aider au quotidien
Posez les principes essentiels…
… et mettez-les en pratique !
Ne placez pas la barre trop haut
Acceptez le changement avec élégance
Analysez soigneusement ce qui vous irrite
Prétendez que vous êtes déjà un bouddha
Regardez votre voiture rouiller
Comprenez que ce qui vous appartient n'est pas réellement à vous
Ayez un peu de compassion pour un voleur

Servez-vous de votre propre douleur pour éprouver davantage de compassion et vous relier aux autres
Cessez vos projections
Comment bien traiter les locataires gênants ?

Glossaire de termes techniques du bouddhisme

Remarques concernant les mots d'origine étrangère
Glossaire
Index

Les auteurs

Jonathan Landaw est né en 1944 à Paterson, dans le New Jersey, aux États-Unis. Lors de ses études au Dartmouth College du New Hampshire, il a suivi les cours de l'une des sommités d'alors sur la pensée chinoise, le professeur Wing-tsit-Chan. C'est ce cours qui a pour la première fois exposé Jon à la pensée orientale et qui a éveillé en lui son intérêt pour le bouddhisme, qui ne s'est jamais démenti depuis. Cet intérêt fut mis entre parenthèses durant ses études de littérature anglaise à l'Université de Berkeley, en Californie, puis durant son engagement chez Peace Corps, une organisation américaine de coopération avec les pays en développement. Il enseigna alors l'anglais en Iran pendant trois ans. Peu après, il se retrouva à nouveau outre-mer, cette fois-ci en Inde et au Népal, où il vécut durant presque toutes les années 1970. C'est là qu'il rencontra pour la première fois la tradition vivante du bouddhisme telle qu'elle avait été préservée par la communauté des réfugiés qui venait de fuir devant l'oppression menée par le régime chinois au Tibet. Cette tradition l'inspira. Dès 1972, Jon étudiait le bouddhisme à temps complet et travaillait comme directeur des publications en anglais du bureau de traduction de Sa Sainteté le dalaï-lama, à la Bibliothèque des œuvres et archives tibétaines de Dharamsala, en Inde. Bien qu'il ait aussi été formé à d'autres traditions bouddhiques durant cette époque, la majorité de ses études et de sa pratique du bouddhisme a été effectuée sous la direction de lamas tibétains, notamment du geshe Ngawang Dhargyey (1925 – 1995), du lama Thubten Yeshe (1935 – 1984), et du lama Zopa Rinpoché. En 1977, Jon rentre en Occident. Depuis, il a quand même réussi à séjourner occasionnellement en Inde et au Népal. Installé successivement au Royaume-Uni, aux Pays-Bas et maintenant aux États-Unis, il poursuit ses études et son travail en tant qu'éditeur de livres bouddhistes. Il a aussi publié des livres qu'il a lui-même écrits, comme *Le Prince Siddharta, l'histoire du Bouddha racontée en l'adaptant aux enfants,* édité par Dharma France. En outre, il dirige des cours de méditation dans des centres bouddhiques du monde entier depuis plus de vingt-cinq ans. Il vit aujourd'hui à Capitola, en Californie, avec son épouse et leurs trois enfants.

Stephan Bodian a commencé la pratique de la méditation zen en 1969. Il a reçu

l'ordination de moine en 1974, après avoir étudié le bouddhisme et d'autres religions orientales à la Columbia University. Il eut la chance extraordinaire de pratiquer le Zen sous la direction de plusieurs maîtres, dont le roshi Shunryu Suzuki, le roshi Kobun Chino et le roshi Taizan Maezumi. En 1982, après voir été pendant un temps supérieur et directeur de la formation au Zen Center de Los Angeles, il abandonna la vie monastique pour étudier la psychologie. Peu après, il se maria et participa à l'éducation de ses enfants.
Durant cette période, il poursuivit sa pratique spirituelle, en étudiant auprès de plusieurs instructeurs tibétains, y compris Sogyal Rinpoché et Namkhai Norbu Rinpoché. En 1988, il rencontra son gourou, Jean Klein, un maître de l'Advaita Vedanta et du yoga cachemirien, avec qui il passa dix ans à explorer la nature de la vérité.
Stephan acheva finalement sa formation au Zen et reçut la transmission du Dharma (c'est-à-dire l'autorisation d'enseigner) de son instructeur, Adyashanti, dans une lignée du Zen qui remonte jusqu'au Bouddha historique.
Auteur de plusieurs livres, comme de *La Méditation pour les Nuls*, et de nombreux articles parus dans des magazines spécialisés, Stephan a en outre été rédacteur en chef du magazine *Yoga Journal* pendant dix ans. Il travaille aujourd'hui en tant que psychothérapeute, coach personnel, éditeur consultant et conseiller spirituel. Il propose des formations accélérées et conduit des retraites qui ont pour but l'Éveil spirituel. Vous pouvez le contacter sur le site www.meditationsource.com

Dédicaces

À ma mère, Ida M. Landaw, pour son amour et son soutien sans limite. Et à la mémoire de mon père, Louis Landaw, ainsi qu'à celle de mon ami spirituel bien-aimé le lama Thubten Yeshe.

– Jon Landaw

À mes instructeurs, avec une infinie gratitude ; et à l'Éveil de tous les êtres, partout dans le monde.

– Stephan Bodian

Remerciements des auteurs

Même si je le voulais, je serais bien incapable de nommer toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de cet ouvrage. Mais il faut pourtant bien que je remercie plusieurs personnes. D'abord, mon coauteur, Stephan Bodian, dont l'expertise et le jugement ont permis de donner à ce livre un équilibre et une largeur de vue qu'il n'aurait jamais eus sans lui.
Je souhaite également remercier Carol Susan Roth, mon agent littéraire, ainsi que Tracy Boggier, des éditions Wiley Publishing, pour avoir supervisé la production de cet ouvrage,

et notre rédacteur réviseur Mike Baker, pour ses suggestions utiles. Et à notre coordinatrice de projet, Allyson Grove, je dois davantage de remerciements que je ne pourrais jamais exprimer aisément.
J'adresse aussi mes remerciements à Andy Weber pour ses superbes dessins, et à Dolma Beresford, de la société Nomad Pictures, qui nous a fourni plusieurs photographies. En outre, j'aimerais exprimer ma gratitude envers les personnes suivantes : T. Yeshe, une ancienne nonne bouddhiste qui a été de nombreuses années associée à la Fondation pour la conservation de la tradition mahayana ; Katherine Thanas, abbesse du Centre zen de Santa Cruz ; Bob Stahl, ancien moine theravada et aujourd'hui conseiller en réduction du stress basée sur l'attention à l'hôpital El Camino et à la clinique de Santa Cruz, pour sa lecture du manuscrit et ses suggestions le concernant ; le vénérable Ahahn Amaro et Richard Kollmar pour leurs contributions opportunes.
J'aimerais également exprimer ma gratitude aux personnes suivantes pour leur aide inestimable, elles m'ont en effet fourni un ordinateur et l'assistance nécessaire pour l'utiliser correctement : Susan Marfield, Victoria Clark, Yorgos Hadzis, Sharon Gross, Dennis Wilson et Elizabeth Hull.
Je souhaite aussi mentionner Kevin Zhu et ses assistants de l'Institut Five Branches de Santa Cruz, mon amie proche Karuna Cayton pour son aide lors de passages particulièrement difficiles, et George et Betsy Cameron, dont la générosité est pour moi une source constante d'émerveillement. Et à tous les maîtres qui m'ont guidé sur le chemin spirituel, je ne puis que présenter cet ouvrage dans l'espoir qu'il reflète une petite portion de la vision profonde et de la compassion dont ils ont toujours fait preuve. Pour finir, à Truus Philipsen, et à nos enfants, Lisa, Anna et Kevin : merci d'être dans ma vie.

– Jon Landaw

Toute la connaissance de la sagesse bouddhique que j'apporte à ce livre peut être attribuée à la grâce de mes maîtres bien-aimés et au soutien de mes précieux amis et collègues. En particulier, j'aimerais remercier mon premier maître de Zen, Kobun Chino Otogawa, qui m'a familiarisé aux profondeurs du Dharma et a joué le rôle de mentor spirituel et de frère aîné durant les années de ma formation de pratiquant ; mon gourou, Jean Klein, qui personnifiait l'enseignement des grands maîtres de Zen et a déclenché le premier Éveil ; et Adayshanti, frère de Dharma, ami intime, en présence duquel la vérité a fini par s'embraser.
À un niveau quotidien, mes précieux amis sont une source constante d'encouragement, et surtout ceux de mon groupe du jeudi : mes vieux amis Katie Darling, Barbara Green, John Welwook et Roy Wiskar ; et surtout mon épouse, Lis, dont l'amour et le soutien constant à tous les niveaux ont permis à ce livre d'exister. Mes remerciements du fond du cœur à chacun d'entre vous !
Je souhaite également remercier le révérend David Matsumoto, le vénérable Ajahn Amaro et Dechen Bartso pour avoir pris le temps de répondre à mes questions détaillées sur la pratique bouddhique, et remercier également le vénérable Ajahn Munindo, le révérend Bill Eijun Eidson, Rosalie Curtis et Liza Mattews pour nous avoir fourni des images inestimables destinées à l'élaboration de ce livre.

– Stephan Bodian

Introduction

Le bouddhisme est bien plus connu dans le monde aujourd'hui qu'il ne l'était il y a trente ans, lorsque nous nous y sommes intéressés pour la première fois. On trouve des dizaines de livres sur le sujet en librairie, et il existe plusieurs centaines de centres bouddhiques en Amérique du Nord comme en France où l'on peut s'informer sur le bouddhisme directement auprès d'adeptes de ses diverses traditions. Le bouddhisme semble même s'infiltrer dans la culture plus générale ; on en entend couramment des références occasionnelles au cinéma et à la télévision.
Mais même avec cette reconnaissance accrue, nous nous demandons encore dans quelle mesure le grand public connaît et comprend vraiment le bouddhisme. Malgré le nombre de livres sur le sujet, nous soupçonnons que, hormis ceux qui se sont sérieusement penchés sur le sujet, la plupart des gens n'ont encore qu'une vague idée de tout ce qu'est le bouddhisme.

Pourquoi ce livre ?

Donc, que faire, si vous voulez comprendre davantage le bouddhisme en général, mais que les livres que vous avez consultés jusqu'à présent traitent un sujet trop étroit, en ne couvrant par exemple qu'une école, un aspect ou une pratique spécifique, et que vous n'êtes pas encore mûr pour vous inscrire à un cours de votre centre bouddhique du quartier (en admettant que vous en ayez un) ? Eh bien justement, le livre que vous tenez en main en ce moment pourrait bien être ce que vous recherchez.
Dans ce livre, nous essayons de traiter les principaux thèmes et courants du bouddhisme sans vous submerger par trop de jargon technique. (Aux endroits où nous employons des termes techniques, nous les expliquons de façon aussi claire et succincte que possible, et nous vous proposons aussi en fin d'ouvrage un glossaire que vous pouvez consulter pour vous rafraîchir la mémoire si nécessaire.) Comme nous croyons que le Bouddha voulait que son enseignement soit considéré comme un ensemble de conseils pratiques – des conseils qui sont aussi pertinents pour les hommes et les femmes d'aujourd'hui qu'ils l'étaient il y a 2 500 ans lorsqu'il les prodigua pour la première fois –, nous avons essayé d'éviter une approche purement théorique pour en privilégier une qui vous montrera comment appliquer sa vision profonde de la réalité à votre propre vie quotidienne.

Les conventions adoptées dans ce livre

Pour les dates, nous employons les abréviations « av. J.-C. » et « ap. J.-C. » pour désigner respectivement des dates avant et après Jésus-Christ. Ne soyez pas étonné si les dates qui figurent dans ce livre diffèrent un peu de celles que l'on trouve dans d'autres livres sur le bouddhisme. Les historiens sont en désaccord sur quelques-unes de ces dates, et nous avons donc tout simplement adopté celles qui nous semblent les plus raisonnables.
En outre, dans tout ce livre, nous citons (pas trop souvent nous l'espérons) des termes techniques bouddhiques et les noms de personnes de deux anciennes langues indiennes, le pali et le sanskrit (qui sont les langues des écritures bouddhiques les plus anciennes), et de quelques autres langues asiatiques comme le chinois, le japonais et le tibétain. Chaque fois que c'est possible, nous avons simplifié l'orthographe de ces mots pour refléter leur prononciation approximative en omettant la plupart des signes que les érudits de ces langues utilisent habituellement lorsqu'ils les écrivent en se servant de l'alphabet latin. (Voir à ce sujet les « Remarques concernant les mots d'origine étrangère » qui précèdent le glossaire en fin d'ouvrage.)
Dans le même souci de clarté et de simplification, nous avons en outre décidé, pour désigner les noms et les adjectifs des grandes traditions bouddhiques, d'écrire le nom de la tradition avec une majuscule (ex. : le Zen), et avec une minuscule l'adjectif correspondant (zen). Comme « zen » est un adjectif invariable, nous avons choisi d'étendre cette règle aux adjectifs des autres traditions. Le Theravada désignera donc la tradition des nonnes theravada, le Mahayana désignera le bouddhisme mahayana, etc.
Si des érudits lisent ce livre, ils ne devraient avoir aucun problème à identifier ces termes même sans les signes de la graphie savante ; pour toutes les autres personnes, nous pensons que la présentation simplifiée est plus claire et plus conviviale.

Avertissement de l'éditeur et du traducteur

Deux termes qui reviennent assez souvent dans ce livre ont une réputation sulfureuse en France et en Europe en général : *gourou* et *secte*.
On pourrait essayer de résumer les connotations négatives de ces mots par une phrase du genre : « Un gourou, c'est un charlatan manipulateur aux allures de sainteté qui dirige une secte d'illuminés pour les détrousser, les exploiter et se taper les minettes paumées, quand ce n'est pas carrément un ensorceleur très dangereux, une sorte de joueur de flûte de Hamelin. »
Sans nier le moins du monde les divers événements, phénomènes et comportements à l'origine des acceptions négatives de ces deux mots, et en encourageant vivement le lecteur à toujours faire usage de son bon sens, il nous faut préciser ici le sens de ces deux termes tels que nous les employons dans ce livre.
Un gourou digne de ce nom est un véritable guide spirituel. C'est, bien sûr, de ce type-là de gourou dont nous parlons dans le présent livre. Mais alors direz-vous, comment faire la distinction ? Il appartient à chacun de trouver une réponse personnelle à cela. En tout cas, nous pouvons encourager l'observation et l'usage du bon sens. (Voir à ce sujet l'encadré « Le gourou observé de près ! » du chapitre 6.)
Une secte est, dans le contexte du bouddhisme, simplement un terme technique qui désigne,

selon la première définition du *Petit Robert,* « un groupe organisé de personnes qui ont la même doctrine au sein d'une religion ». C'est dans ce sens que nous employons ce mot dans le présent ouvrage. La seule exception à cette règle est signalée sans ambiguïté au chapitre 5.

Le plan de ce livre

Le bouddhisme est un immense sujet. Non seulement le Bouddha fut très prolifique – et son enseignement propre représente plus de cent livres en traduction, mais toute une succession de commentateurs brillants en Inde et dans d'autres pays y ajoutèrent de surcroît leurs propres idées et interprétations. Ce phénomène engendra un vaste *corpus* d'écritures et conduisit au développement de différentes écoles et traditions bouddhiques. En outre, tandis que le bouddhisme se propageait de pays en pays, il prenait différents « parfums ». Le bouddhisme du Japon, par exemple, est différent de celui de Thaïlande, et l'on trouve d'ailleurs plusieurs formes distinctes de pratiques bouddhiques au Japon même.
Dans un ouvrage comme celui-ci, il n'est pas possible de faire honneur à tous ces aspects variés de la pensée et de la pratique bouddhiques. Au lieu de cela, nous associons un survol général des différentes traditions et écoles à une discussion plus approfondie des thèmes les plus importants, ceux qui caractérisent le bouddhisme dans son ensemble.
Pour rendre notre présentation aussi claire et utile que possible, nous avons regroupé les sujets dans les parties ci-après, qui couvrent chacune un grand thème.

Première partie : Introduction au bouddhisme

Nous commençons par un survol du bouddhisme dans son ensemble, en montrant comment on peut le considérer comme une religion, une philosophe de la vie, et une approche pratique pour traiter les problèmes de la vie – en bref, comme une sorte de formule « trois en un ». Ensuite, étant donné que l'esprit, ou mental, joue un rôle si central dans le bouddhisme, nous allons examiner comment celui-ci crée à la fois le bonheur et la souffrance, et comment la pratique de la sagesse et de la compassion, qui sont d'une importance capitale pour les bouddhistes, peut vous mettre en relation avec vos propres ressources spirituelles intérieures.

Deuxième partie : Le bouddhisme, de ses origines à nos jours

L'histoire n'est pas un sujet ennuyeux, loin de là, surtout lorsqu'elle traite de la vie et des hauts faits de personnages extraordinaires. Dans cette partie, nous allons étudier l'histoire du bouddhisme, en commençant par la vie de son fondateur, le Bouddha Shakyamuni, qui comprend un résumé de son enseignement de base le plus ancien. Nous étudierons ensuite comment le bouddhisme s'est développé en Inde et puis comment il a ensuite évolué en passant d'un pays à l'autre à travers toute l'Asie. Finalement, nous allons vous montrer

comment le Theravada, le Vajrayana et le Zen se sont développés pour devenir les trois principales traditions bouddhiques pratiquées en Occident.

Troisième partie : Le bouddhisme dans la pratique

Dans cette partie, nous abordons plusieurs questions pratiques : comment devient-on bouddhiste ? Être bouddhiste, qu'est-ce que cela implique ? Comment le bouddhisme affecte-t-il la manière dont on mène sa vie ? En bref, que font en fait les bouddhistes ? Pour répondre à ces questions, nous examinons les manières dont les gens peuvent bénéficier de ce que le bouddhisme propose. Nous étudions la méditation et nous vous expliquons certaines méthodes pour la pratiquer. Nous étudions aussi comment les adeptes de diverses traditions intègrent le bouddhisme à leur vie quotidienne. Et nous concluons cette partie en vous emmenant faire un tour sur les principaux lieux de pèlerinage bouddhique.

Quatrième partie : Sur le sentier du bouddhisme

Les enseignements du bouddhisme sont vastes et contiennent une grande variété de pratiques différentes. Dans cette partie, nous allons vous montrer comment ces différentes méthodes s'emboîtent les unes dans les autres. Nous examinons les différentes interprétations de l'Éveil, et nous vous montrons comment vous pouvez appliquer les enseignements bouddhiques sur chaque bout de votre propre chemin spirituel. Finalement, nous étudions la manière dont l'Éveil s'exprime dans les vies de quatre maîtres bouddhistes contemporains.

Cinquième partie : Dix idées fausses sur le bouddhisme et dix suggestions pour vous aider au quotidien

Si vous aimez que l'information vous soit dispensée sous la forme de bouchées bien digestes, alors cette partie est pour vous. Nous traitons ici dix erreurs communes sur le bouddhisme et nous nous efforçons de les rectifier, puis nous vous présentons dix manières d'appliquer la vision profonde des enseignements bouddhistes dans votre propre vie. Et ça ne coûte pas plus cher.

Glossaire de termes techniques du bouddhisme

Finalement, nous vous proposons des informations qui devraient permettre d'arrondir votre compréhension et votre appréciation du bouddhisme, avec un glossaire comprenant de nombreux termes bouddhiques qui comptent parmi les plus courants.

Les icônes de ce livre

Pour attirer votre attention sur certaines informations que nous trouvons particulièrement importantes ou intéressantes, nous les avons balisées avec des icônes, dont vous trouverez la liste ci-dessous.

Les renseignements désignés par cette icône valent la peine qu'on les mette en évidence. Nous l'utilisons pour souligner une pensée exprimée ailleurs dans ce livre ou simplement pour attirer l'attention sur quelque chose que nous trouvons particulièrement important de garder à l'esprit.

Cette icône signale des suggestions pour atteindre une compréhension plus profonde de l'aspect du bouddhisme qui est en train d'être exposé.

N'ayez pas trop peur à la vue de cette icône. Nous nous en servons surtout pour attirer l'attention sur des sujets où peuvent surgir des malentendus, afin de vous éviter de trébucher dessus.

Cette icône désigne des citations de maîtres bouddhistes célèbres du passé, y compris le Bouddha lui-même, qui illustrent l'aspect du bouddhisme en train d'être exposé.

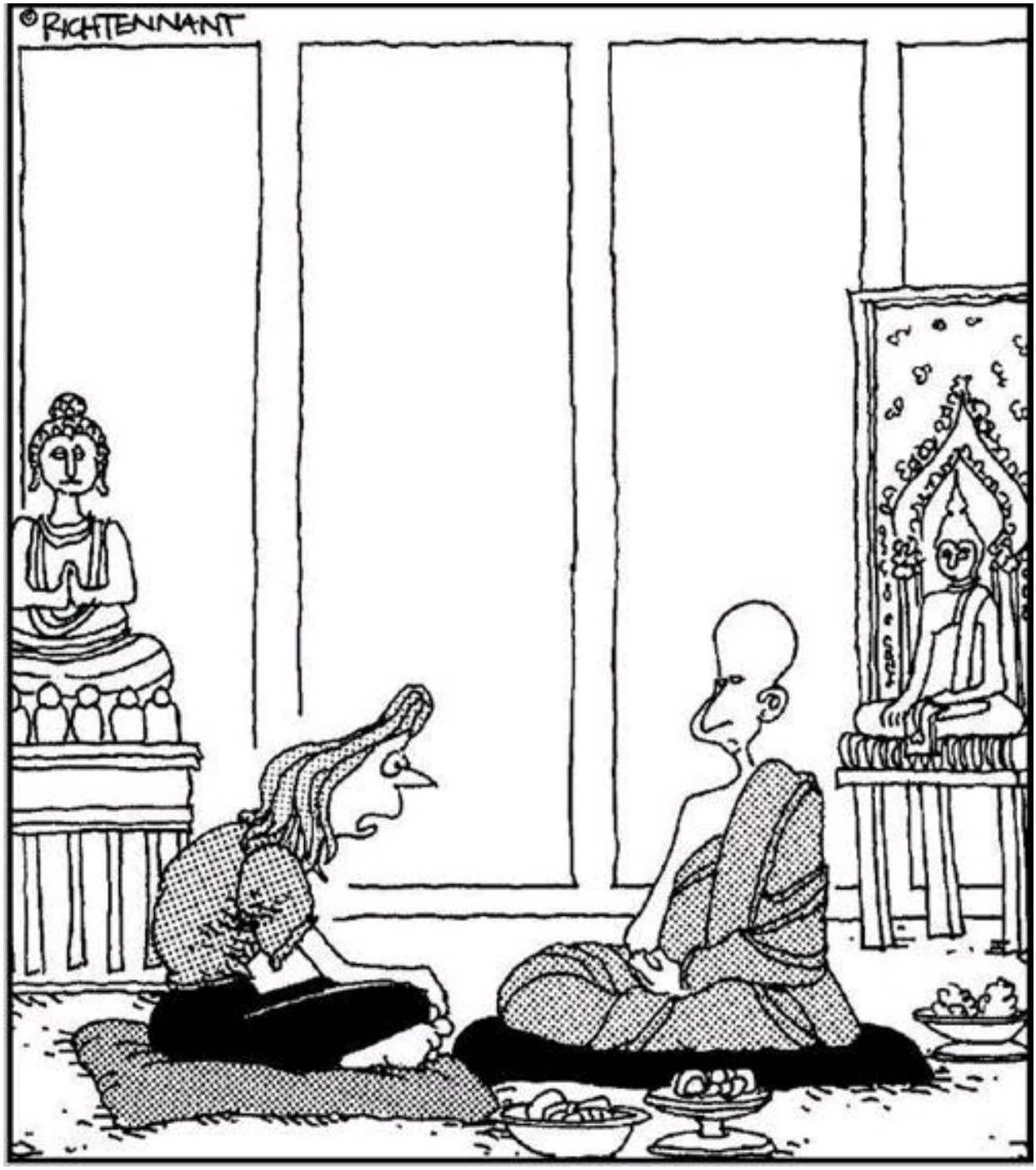
Cette icône vous signale que nous racontons une légende bouddhique traditionnelle, ou peut-être un incident de nature plus personnelle.

Et maintenant, comment procéder ?

Vous pouvez lire ce livre de plusieurs façons différentes. La table des matières et l'index sont suffisamment détaillés pour vous permettre d'y trouver des thèmes spécifiques et d'aller directement aux pages correspondantes si vous le souhaitez. Comme chaque chapitre de ce livre est assez autonome, vous pouvez aussi commencer la lecture là où il vous plaira, et naviguer ensuite à votre convenance. Les renvois signalent les passages où vous pourrez trouver d'autres informations sur des thèmes sélectionnés.
Vous pouvez aussi lire ce livre de la manière ordinaire : autrement dit, du début jusqu'à la fin. Finalement, si comme certains vous aimez commencer par la fin, vous le pouvez aussi. Après de nombreux détours, vous atteindrez le début à reculons. En tout cas, quelle que soit l'approche que vous adopterez, nous espérons que vous trouverez ce livre instructif et plaisant.

Première partie

Introduction au bouddhisme



« Ah bon, la libération de la souffrance s'obtient en suivant un sentier octuple ? Le sentier que j'ai moi-même suivi jusqu'à présent pour me libérer de la souffrance est souvent passé par plusieurs grands centres commerciaux. »

Dans cette partie…

*V*ous voulez savoir ce qu'est vraiment le bouddhisme, en particulier s'il s'agit d'une religion, d'une philosophie, d'une psychologie ou de quelque chose d'autre ? Eh bien, ne cherchez pas plus loin et lisez cette partie pour obtenir les réponses à toutes ces questions. Nous vous présentons également ici les vues bouddhistes concernant l'esprit humain et son importance, et nous vous parlons des trésors qui sont cachés en vous et que le bouddhisme veut vous aider à découvrir. On dirait que ça vaut le coup qu'on s'y attarde, non ?

Chapitre 1

Qu'est-ce que le bouddhisme ?

Dans ce chapitre :

- ► Comment se fait-il que le bouddhisme soit de plus en plus populaire ?
- ► Le bouddhisme est-il une religion ?
- ► La philosophie et la psychologie bouddhiques
- ► La signification de certains termes techniques importants

Il n'y a pas si longtemps de cela, le bouddhisme était quasiment inconnu en Occident. Dans les années 1950 et 1960 par exemple, on n'en entendait pas parler dans la vie quotidienne. À l'époque, si vous aviez voulu vous renseigner sur le bouddhisme, vos possibilités auraient été limitées et très rares. Hormis un rare cours de philosophie orientale dans une grande université, vous auriez dû piocher dans les étagères de votre bibliothèque de quartier pour découvrir tout ce qui dépassait les notions de base du bouddhisme. Les quelques livres sur lesquels vous auriez pu mettre la main avaient tendance à traiter le bouddhisme comme s'il s'agissait d'une relique exotique d'une époque très ancienne dans un pays très éloigné, comme une statue poussiéreuse du Bouddha dans la section de culture orientale d'un musée. Ne parlons donc même pas de trouver un centre bouddhiste pour y étudier et pratiquer.

Aujourd'hui, la situation ne pourrait être plus différente. Les termes bouddhiques semblent éclore de partout, comme des champignons. On les trouve dans des conversations ordinaires (« c'est tout simplement ton *karma* »), à la télé (dans la sitcom *Dharma et Greg,* par exemple) et même dans le monde de la musique rock, avec le groupe *Nirvana*. De célèbres stars de Hollywood, des compositeurs d'avant-garde, des chanteurs pop et même l'un des plus célèbres entraîneurs de basket-ball américain, pratiquent une forme de bouddhisme ou une autre. (Vous voulez des noms ? Les voici : Richard Gere, Philip Glass, Tina Turner, Phil Jackson. Cela dit, vous pourrez certainement établir votre propre liste de célébrités.)

Partout, les librairies et les bibliothèques sont fières de présenter un large éventail de titres bouddhiques, parmi lesquels on trouve des best-sellers, comme *L'Art du bonheur* du dalaï-lama. Et l'on trouve maintenant des centres où l'on peut étudier et pratiquer le bouddhisme dans la plupart des grandes agglomérations, et aussi dans de nombreuses autres villes.

Alors, qu'est-ce qui est à l'origine de ce changement aussi spectaculaire qui s'est produit en seulement quelques décennies ? D'abord, il ne fait aucun doute que le bouddhisme est devenu plus accessible au public, car des maîtres bouddhistes asiatiques et leurs disciples ont apporté avec eux leur tradition en Amérique du Nord et en Europe. (Pour en savoir plus sur la propagation du bouddhisme en Occident, voir le chapitre 5.) Mais l'amélioration de

l'accès aux enseignements n'est pas la seule raison. Dans ce chapitre, nous essayons d'expliquer l'attrait que cette ancienne tradition exerce sur le monde d'aujourd'hui, laïc dans son ensemble, en examinant certains de ses aspects à l'origine de sa popularité grandissante.

Le bouddhisme est-il une religion ?

Il peut sembler étrange de se demander si le bouddhisme est ou non une religion. Après tout, si vous consultez une liste des principales religions dans le monde, vous verrez que le bouddhisme y figure en bonne place à côté du christianisme, de l'islam, de l'hindouisme, du judaïsme, par exemple. Pourtant, cette question revient systématiquement lorsqu'on parle du bouddhisme. Alors, pourquoi ?

Demandez à la plupart des gens ce qu'ils associent spontanément au mot « religion », et ils vous parleront probablement de quelque chose concernant la foi en Dieu, et d'un dieu créateur de l'Univers.

Si cette conception était la seule définition de ce qu'est une religion, il faudrait exclure le bouddhisme, car :

- Selon le bouddhisme, il n'existe pas de Dieu à adorer : l'adoration d'une puissance surnaturelle n'est pas la préoccupation centrale du bouddhisme. Dieu (dans le sens qu'on attribue en général à ce mot) est complètement absent de l'enseignement bouddhiste, à tel point que certains disent, en ne plaisantant qu'à moitié, du bouddhisme que c'est une bonne religion pour les athées !
- Le bouddhisme n'est pas avant tout un système de croyance : bien qu'il pose certains principes fondamentaux (dont nous parlerons au chapitre 3), la plupart des maîtres bouddhistes encouragent activement leurs disciples à adopter une attitude qui est l'opposé de la croyance ou de la foi aveugle.

Les maîtres bouddhistes vous conseilleront toujours d'être sceptiques quant aux enseignements que vous recevez, même s'ils provenaient directement du Bouddha lui-même. (Pour en savoir davantage sur le fondateur du bouddhisme, voir le chapitre 3.) N'acceptez pas passivement ce que vous avez lu ou entendu, mais ne le rejetez pas automatiquement non plus. Servez-vous de votre cervelle. Voyez si les enseignements ont un sens à la lumière de votre expérience personnelle et de celle d'autres personnes. Puis, comme le dalaï-lama le recommande souvent : « si vous trouvez que les enseignements

vous conviennent, appliquez-les dans votre vie autant que vous le pouvez. S'ils ne vous conviennent pas, laissez-les ».

Cette approche non dogmatique (c'est-à-dire sans système rigide de doctrines ou de croyances) est en accord avec l'esprit comme avec la lettre de l'enseignement même du Bouddha. Dans l'un de ses discours (ou sermons) les plus célèbres, le Bouddha a déclaré : « N'acceptez rien que je dise comme étant vrai simplement parce que c'est moi qui l'ai dit. Au contraire, testez cet enseignement comme si vous étiez un orfèvre testant la qualité de son or. Si, après avoir examiné mes préceptes, vous trouvez qu'ils sont vrais, alors mettez-les en pratique. Mais ne les mettez pas en pratique simplement par respect pour moi. »

Le bouddhisme vous encourage donc à vous servir de la gamme complète de vos facultés mentales, émotionnelles et spirituelles et de votre intelligence au lieu de simplement placer aveuglément votre foi dans ce que des autorités du passé ont dit. Cette attitude rend le bouddhisme particulièrement intéressant aux yeux de nombreux Occidentaux. Bien qu'il existe depuis quelque 2 500 ans, il plaît à l'esprit post-moderne de scepticisme et d'investigation scientifique.

Puisque le bouddhisme *n'est pas* avant tout un système de croyances et n'est pas *non plus* centré sur l'adoration d'une divinité suprême, alors pourquoi le classifie-t-on comme religion ? Il donne aux gens qui le pratiquent un moyen de trouver des réponses à des grandes questions de la vie comme : « Qui suis-je ? » ; « Pourquoi est-ce que j'existe ? » ; « Quel est le sens de la vie ? » ; « Pourquoi souffrons-nous ? » ; « Comment puis-je réaliser un bonheur durable ? »

Le Bouddha : homme ou dieu ?

Ceux qui sont encore peu familiers du bouddhisme posent souvent la question suivante : « Le Bouddha Shakyamuni, c'était un homme, un dieu ou encore un type d'être différent ? » Le Bouddha lui-même a déclaré que comme tout autre être éveillé ayant existé dans le passé ou qui existerait après lui, il avait été auparavant un être humain ordinaire, non-éveillé, avec les mêmes complexes et les mêmes problèmes que n'importe qui d'autre. Personne n'a jamais commencé sa vie en tant que bouddha. Personne n'a jamais été éveillé dès le départ. Et Shakyamuni ne fit pas exception à

cette règle.

Ce n'est que par un effort considérable exercé sur une longue période, en fait sur plusieurs vies, qu'il réussit à éliminer toutes les couches qui recouvraient la nature claire de sa conscience, en atteignant ainsi l'Éveil complet, ou état de bouddha.

Là où les différentes traditions bouddhiques diffèrent, c'est sur la question de savoir à quel moment Shakyamuni a véritablement atteint l'Éveil. Certaines traditions affirment qu'il a accompli cet exploit exactement comme nous le racontons ici, à l'âge de 35 ans alors qu'il était assis sous l'arbre-Bodhi, ou *Bo*, il y a environ 2 500 ans. D'autres maintiennent qu'il parvint à l'Éveil bien avant cette date, dans un passé très éloigné. Selon cette seconde interprétation, le Bouddha qui fut connu sous le nom de Shakyamuni avait atteint l'Éveil bien avant de renaître en la personne du prince Siddharta. Son existence tout entière sur cette terre, de sa naissance à sa mort, fut une démonstration consciente aux autres de la manière dont il faudrait suivre le chemin spirituel. Autrement dit, ce fut un numéro exécuté à la seule fin d'inspirer d'autres personnes à se développer elles-mêmes sur le plan spirituel, de la manière dont il l'avait fait lui-même auparavant.

Quoi qu'il en soit, le fait que les adeptes sincères du bouddhisme puissent suivre l'exemple du Bouddha en fonction des possibilités qui sont les leurs importe davantage que la question de la date de l'obtention de l'Éveil par le Bouddha. Si vous étiez un adepte en herbe, vous vous demanderiez peut-être : « Si Shakyamuni n'était au départ pas différent de moi, comment puis-je moi-même suivre ses pas et obtenir la satisfaction et la réalisation qu'il a trouvées ? »

Outre l'enseignement fondamental sur la nature de la réalité, le bouddhisme propose une *méthodologie*, c'est-à-dire un ensemble de techniques et de pratiques qui permet à chacun de ses adeptes de faire directement pour soi l'expérience d'un niveau plus profond de réalité. En termes bouddhiques, lorsque vous vivez cette expérience, vous vous éveillez à la vérité de votre être authentique, à votre nature la plus intime. L'expérience de l'Éveil spirituel est le but de tout l'enseignement du Bouddha. (Pour en apprendre davantage sur l'Éveil, ou Illumination, voir le chapitre 8.) Certaines écoles soulignent davantage l'importance de l'Éveil que d'autres (qui peuvent même le reléguer à l'arrière-plan dans leur liste de priorités), mais dans chaque tradition, c'est l'objectif de l'existence humaine, qu'on le réalise dans la présente vie ou dans une des vies à venir.

À propos, il n'est pas nécessaire que vous deveniez membre d'une organisation bouddhiste pour bénéficier des préceptes et des pratiques du bouddhisme. (Pour en savoir davantage sur les différents niveaux d'implication dans le bouddhisme, rendez-vous au chapitre 6.)

Réalisez bien le rôle que joue le Bouddha, « l'Éveillé »

La religion bouddhique repose sur l'enseignement donné il y a plus de 2 500 ans par l'une des plus grandes figures spirituelles de l'histoire de l'humanité, le Bouddha Shakyamuni.

Comme nous l'expliquons en détail au chapitre 3, il naquit dans la famille qui gouvernait le clan des Shakya dans le nord de l'Inde, et devait un jour succéder à son père en tant que roi. Mais au lieu de cela, le prince Siddharta (c'était comme cela qu'on l'appelait à l'époque) abandonna la vie princière à l'âge de 29 ans après avoir constaté la réalité de la grande souffrance et de la vaste insatisfaction du monde. Il entreprit alors de découvrir un moyen de surmonter cette souffrance.

Finalement, à l'âge de 35 ans, le prince Siddharta atteignit ce but. Assis sous l'arbre qui fut ensuite appelé l'*arbre-Bodhi* ou *arbre de la Bodhi* (l'arbre de l'Éveil), il obtint l'Éveil complet, qu'on appelle aussi réalisation de l'état de bouddha. Dès lors, on le nomma *Bouddha Shakyamuni*, ce qui signifie « le sage (*muni*) complètement éveillé (*bouddha*) du clan des Shakya » (voir la figure 1-1).

Le Bouddha passa les quarante-cinq années du reste de sa vie à errer à travers le nord de l'Inde en enseignant le sentier qui mène à la libération de la souffrance dans l'Éveil complet d'un bouddha à tous ceux qui s'y intéressaient. (La troisième partie du présent ouvrage propose une vue d'ensemble de ce sentier.) Après avoir vécu une vie de service aux autres empreint de compassion, il mourut à l'âge de 80 ans.

La communauté spirituelle bouddhiste (le *Sangha*) a veillé avec la plus grande attention à préserver et à transmettre son enseignement d'une génération à la suivante de façon aussi pure que possible. Cet enseignement détaillé fut finalement écrit, ce qui généra une grande collection (le *canon*) de plus d'une centaine de volumes des discours propres du Bouddha (*sutras*) et le double de commentaires (*shastras*) de maîtres indiens ultérieurs. (Voir les chapitres 4 et 5 pour en apprendre davantage sur la manière dont ces enseignements ont été diffusés et comment ils ont évolué.)

À travers les siècles, le Sangha a en outre érigé des monuments (les *stupas*) en l'honneur des événements majeurs de la vie de leur maître, ce qui a permis aux adeptes de faire des pèlerinages à destination de ces sites vénérés (voir la figure 1-2) et de recevoir directement l'inspiration du Bouddha compatissant. (Les chapitres 8 et 9 proposent davantage d'informations sur les pratiques dévotionnelles et les rituels bouddhiques.)

Figure 1-1 : le Bouddha Shakyamuni.

Figure 1-2 : des pèlerins en visite auprès de l’arbre-Bodhi.

Grâce aux efforts de chaque génération de maîtres et de disciples, la lignée de l'enseignement du Bouddha (appelé *Dharma*) est restée fondamentalement intacte jusqu'à aujourd'hui. C'est pourquoi après 2 500 ans le bouddhisme est toujours une tradition vivante, capable d'apporter la paix, le bonheur et la réalisation à quiconque la pratique sincèrement.

Comme le Bouddha était un simple mortel, et pas un dieu vivant ni un super-héros mythique (voir l'encadré « Le Bouddha : homme ou dieu ? » plus haut dans ce chapitre), pour les bouddhistes, il est toujours davantage qu'un personnage éloigné. Il

représente un exemple vital de ce que chacun d'entre nous, tous tant que nous sommes, peut réussir si nous nous engageons sincèrement dans l'étude et la pratique du Dharma qu'il a enseigné. En fait, l'une des principales vérités auquel il accéda sous l'arbre-Bodhi était que tous les êtres ont le potentiel de devenir des bouddhas. Ou, comme le présentent certaines traditions, tous les êtres sont déjà des bouddhas dans leur essence, et il suffit simplement qu'ils prennent conscience de ce fait.

Comprenez la philosophie du bouddhisme

Socrate, l'un des pères de la philosophe occidentale, affirmait que la vie non examinée ne vaut pas la peine d'être vécue. La plupart des bouddhistes seraient certainement d'accord avec lui. En raison de l'importance qu'elles accordent au raisonnement logique et à l'examen rationnel, de nombreuses traditions et écoles bouddhiques ont une forte coloration philosophique. D'autres mettent davantage l'accent sur l'investigation et l'examen directs et non-conceptuels qui interviennent lors de la pratique de la méditation. Dans les deux approches, l'expérience personnelle directe fondée sur la conscience de soi est considérée comme primordiale. (Pour en savoir plus sur la pratique de la méditation bouddhique, voir le chapitre 7.)

Bien que le bouddhisme mette l'accent sur l'investigation et l'expérience directes, il met aussi en avant certains principes philosophiques qui tracent le contour d'une conception de base de l'existence humaine et servent de lignes directrices et d'inspiration pour la pratique et l'étude. À travers les siècles, le bouddhisme s'est à vrai dire développé en plusieurs écoles et traditions différentes, dont chacune possède sa propre interprétation plus ou moins élaborée et distincte de l'enseignement du Bouddha. (Pour l'histoire de ces différentes traditions, voir les chapitres 4 et 5.) En plus des discours du fondateur qui furent appris par cœur par ses disciples durant la vie et furent consignés ensuite par eux après sa mort, de nombreuses autres écritures qui lui furent attribuées firent leur apparition plusieurs siècles après.

Malgré toute sa sophistication philosophique, le bouddhisme reste par essence une religion extrêmement pragmatique. Ce n'est pas par hasard qu'on a souvent appelé le Bouddha « le Grand Docteur » : il évitait toujours la spéculation abstraite et faisait de l'identification de la cause de la souffrance humaine et de la mise à disposition des moyens de l'éliminer sa principale préoccupation. (Voir l'encadré « La parabole du blessé » pour les détails.) De même, le Dharma qu'il enseigna est réputé être un remède puissant contre la profonde insatisfaction qui nous afflige tous. Dans son premier sermon – qui est aussi le plus connu de tous, le discours sur les *Quatre Nobles Vérités* (voir le chapitre 3), le Bouddha expose les grandes lignes de la cause de la souffrance et les moyens pour l'éliminer. Tous ses discours subséquents ne font que développer ces vérités fondamentales.

Au cœur de tous les véritables enseignements bouddhistes, on trouve la conception selon laquelle la souffrance et l'insatisfaction sont créées par la manière dont l'esprit répond et réagit aux circonstances de la vie, et non pas par les faits en soi. En particulier, le bouddhisme enseigne que votre mental cause votre souffrance parce qu'il attache trop d'importance à la permanence des choses, et parce qu'il a construit un soi séparé qui en réalité n'existe pas non plus. (Pour en savoir plus sur les principes centraux de l'impermanence et du non-soi, voir le chapitre 2.)

La réalité est constamment en train de changer ; comme l'affirmait le philosophe grec Héraclite, « on ne peut pas descendre deux fois dans le même fleuve ». Le succès et l'échec, le gain et la perte, le confort et l'inconfort, tout apparaît et disparaît. Pourtant, il vous est possible d'exercer un certain contrôle sur votre mental, pour finir par le purifier. Un mental, ou esprit, qui n'arrête pas de jacasser, est plutôt malavisé, déforme vos perceptions, refuse par tous les moyens de voir la véritable réalité des choses et, ce faisant, vous cause un stress et une souffrance extraordinaires.

Le bonheur, a un jour dit le Bouddha, est en fait quelque chose d'assez simple : le secret consiste à vouloir ce que l'on a et à ne pas vouloir ce que l'on n'a pas. C'est peut-être une idée simple, mais elle n'est pas du tout évidente à réaliser. Avez-vous déjà essayé de régner en maître sur votre mental agité et turbulent, ne serait-ce qu'un instant ? Avez-vous jamais essayé de dominer votre colère ou votre jalousie, de contrôler votre peur, ou de rester calme et imperturbable dans les situations qui sont les hauts et les bas inévitables de la vie ? Si vous avez essayé, vous avez sans le moindre doute découvert combien il est difficile de se contrôler ou d'avoir ne serait-ce qu'un minimum de conscience de soi. Pour tirer profit du remède que le Bouddha prescrit, il faut le prendre, ce qui veut dire qu'il faut soi-même le mettre en pratique. (Voir le chapitre 13 pour y trouver dix suggestions pratiques destinées à faciliter l'application des préceptes du Bouddha dans votre vie quotidienne, et reportez-vous aussi au chapitre 14 pour y trouver des conseils concrets supplémentaires.)

Comprenez ce qu'est la pratique du bouddhisme

Quiconque souhaite tirer profit du bouddhisme plutôt que simplement découvrir quelques faits intéressants à son sujet doit se poser la question suivante : « Comment puis-je prendre ce remède spirituel ? Comment puis-je appliquer les préceptes de Shakyamuni à ma propre vie, d'une manière qui réduise mon agitation et mon insatisfaction, pour ensuite les neutraliser et finalement les éliminer complètement ? » La réponse réside dans la pratique spirituelle, qui prend trois formes dans le bouddhisme :

- la conduite éthique ;
- la méditation (et la sagesse qui en résulte) ;
- la dévotion.

La parabole du blessé

Comme l'activité intellectuelle a toujours occupé une place prépondérante dans l'histoire bouddhique, il serait en effet tentant de considérer le bouddhisme comme une philosophie plutôt que comme une religion. Mais le Bouddha Shakyamuni a lui-même averti du danger de trop s'engager dans des spéculations intellectuelles, au point de perdre de vue le but de son enseignement. Cette attitude est clairement illustrée dans l'histoire, racontée maintes et maintes fois, d'un moine du nom de Malunkyaputta. Celui-ci alla un jour trouver le Bouddha pour se plaindre du fait que le maître n'avait jamais traité de questions philosophiques comme « l'Univers a-t-il un début et une fin » et « le Bouddha existe-t-il après la mort ? » Malunkyaputta déclara que si le Bouddha ne répondait pas une bonne fois pour toutes à ces questions, il mettrait fin à sa formation de moine bouddhique et reprendrait sa vie de laïc.
En réponse, Shakyamuni décrivit la situation hypothétique suivante : suppose, dit-il, qu'un homme vient d'être blessé par une flèche empoisonnée. Ses parents soucieux trouvent un médecin habile qui peut lui retirer sa flèche, mais le blessé refuse de laisser le docteur le soigner avant d'avoir reçu des réponses satisfaisantes à une longue liste de questions. « Je ne laisserai pas retirer cette flèche avant de savoir à quelle caste appartient celui qui m'a blessé, avant de connaître son nom, sa taille, de savoir de quel village il vient, de savoir de quel bois la flèche est faite, etc. » Il est clair qu'un tel imbécile mourrait bien avant que toutes ces questions aient obtenu de réponse.
« De même, dit le Bouddha à Malunkyaputta, quiconque dit "je ne mènerai pas de vie spirituelle avant que le Bouddha ne m'ait expliqué si l'Univers est éternel ou s'il ne l'est pas, ou si oui ou non le Bouddha continue d'exister après la mort" mourrait bien avant de pouvoir recevoir de réponse satisfaisante à ses questions. » La vie véritablement spirituelle ou religieuse ne dépend pas du tout de la manière dont on répond à ces questions. Car, comme le fit remarquer Shakyamuni, « que l'Univers soit éternel ou non, vous serez toujours confronté à la naissance, à la décrépitude et à la mort, de même qu'aux soucis, au chagrin et au désespoir, contre lesquels je vous prescris dès maintenant l'antidote ».

Il s'agit de vivre une vie éthique, …

La conduite éthique constitue une composante essentielle du sentier spirituel bouddhiste depuis que le Bouddha historique a pour la première fois enjoint ses moines et ses nonnes de s'abstenir de certains comportements parce que ceux-ci les distrayaient de leur quête de la vérité. Durant la vie du Bouddha, ses disciples rassemblèrent et codifièrent ces préceptes, qui finirent par former le code moral, ce *Vinaya* qui, sous une forme plus ou moins identique, continue de façonner la vie monastique des bouddhistes depuis 2 500 ans. Des règles plus succinctes ont été dérivées de ce code pour les adeptes laïques (c'est-à-dire pour les bouddhistes qui ne sont pas des moines ou des nonnes), et ces règles sont restées remarquablement identiques d'une tradition à l'autre. (Pour en savoir davantage sur la conduite éthique, voir le chapitre 10.)

Bien loin d'arrêter des normes absolues du vrai ou du faux, les règles de conduite éthique du bouddhisme ont un objectif entièrement pratique : il s'agit de faire en sorte que les adeptes restent concentrés sur l'objectif de leur pratique, qui consiste à parvenir à discerner la nature de la réalité. Pendant quarante-cinq ans d'enseignement, le Bouddha a trouvé que certaines activités contribuent à l'augmentation du désir ardent (souvent traduit par le mot « soif »), de l'attachement, de l'agitation et de l'insatisfaction, et entraînent des conflits entre les personnes et dans la communauté en général. Par contraste, d'autres comportements permettent de garder l'esprit calme et concentré et contribuent à une atmosphère plus favorable à la réflexion et à la réalisation spirituelle. C'est à partir de ces observations, plutôt qu'à partir de points de vue moraux abstraits, quels qu'ils soient, que ces règles de conduite éthique ont émergé.

… d'examiner sa propre vie grâce à la méditation,…

Dans l'imagination populaire, le bouddhisme est sans le moindre doute une religion de méditation. Après tout, qui n'a jamais vu de statues du Bouddha assis les jambes croisées, les yeux mi-clos, et profondément plongé dans la réflexion spirituelle, ni vu aucun de ces nombreux titres sur les bases de la méditation bouddhique disponibles aujourd'hui dans les rayons des libraires ?

Pourtant, beaucoup de gens comprennent mal le rôle que joue la méditation dans le bouddhisme. Ils pensent à tort qu'il faut se retirer des affaires de la vie ordinaire pour se rendre dans un royaume intérieur calme, détaché et intact, jusqu'à ce que l'on ne ressente plus aucune émotion ni préoccupation au sujet des choses qui avaient avant de l'importance. Rien, pourtant, ne pourrait être plus éloigné de la vérité. (Nous traitons d'autres idées erronées sur le bouddhisme et sur les pratiques bouddhiques au chapitre 12.)

Le véritable objet de la méditation dans le bouddhisme n'est pas d'apaiser l'esprit (bien que ce résultat puisse se produire et qu'il soit certainement favorable au processus de méditation), pas plus que de devenir détaché ou indifférent. Au

contraire, l'objectif est d'obtenir une compréhension profonde et intime de la nature de la réalité et de soi-même, une vision qui est libératrice. Nous en parlons dans la section « Comprenez la philosophie du bouddhisme » plus haut dans ce chapitre. Cette vision profonde et intime vous permet de voir qui vous êtes vraiment et ce qu'est véritablement la vie, et elle vous libère une bonne fois pour toutes de la souffrance. (Pour en savoir davantage sur cette vision profonde, qu'il est convenu d'appeler réalisation spirituelle, Éveil ou encore Illumination, voir le chapitre 8.)

La méditation favorise cette compréhension intime, car elle apporte une attention focalisée et soutenue aux mécanismes de votre esprit et de votre cœur. Aux premiers stades de la méditation, vous passez la plus grande partie de votre temps à être autant que possible conscient de votre expérience, c'est une pratique bouddhique presque universelle qu'on appelle l'*attention*. Vous pouvez aussi cultiver des qualités de cœur positives et bénéfiques comme la bonté et la compassion, ou pratiquer la visualisation de figures et d'énergies bénéfiques. Mais au bout du compte, le but de toute méditation bouddhique est de découvrir qui vous êtes vraiment, et ce faisant de mettre un terme à votre quête agitée et à votre insatisfaction. (Pour en apprendre davantage sur la méditation, voir le chapitre 7.)

… et d'exprimer sa dévotion

Bien que le Bouddha ne l'ait pas explicitement enseignée, la dévotion est depuis longtemps une pratique bouddhique centrale. Il ne fait aucun doute que celle-ci provient de la dévotion spontanée que les propres disciples du Bouddha ont ressentie pour leur maître bon, sage et compatissant. Après sa mort, les disciples ayant un penchant dévotionnel ont dirigé leur vénération sur les anciens éveillés de la communauté monastique et sur les reliques du Bouddha, qui furent conservées dans des monuments appelés stupas (voir la figure 1-2).

Alors que le bouddhisme se diffusait à travers l'Inde et finalement dans d'autres pays, l'objet primaire de la dévotion devint le Triple Joyau du Bouddha, du Dharma et du Sangha, c'est-à-dire du grand maître (et de ses successeurs), de l'enseignement lui-même (ou doctrine), et de la communauté de moines qui conservent et défendent l'enseignement. À ce jour, tous les bouddhistes, religieux ou laïcs, *prennent comme refuge* le Triple Joyau. (Pour en savoir plus sur ce Triple Joyau, encore appelé Triple Refuge, voir le chapitre 6.)

Finalement, dans certaines traditions du bouddhisme, la tendance humaine naturelle à vénérer et à idéaliser a donné naissance à des figures transcendantales qui personnifiaient des qualités spirituelles particulièrement désirables. En substance, selon ces traditions, l'adepte qui exprime une dévotion sincère à ces figures, en s'imaginant en train de fusionner avec elles et ce faisant en assumant ses qualités éveillées, peut progressivement transformer ses qualités négatives en qualités positives pour finalement obtenir l'Éveil complet pour lui-même et pour les autres.

L'étude et la réflexion aident à comprendre clairement l'enseignement du Bouddha, mais la dévotion forge une connexion sincère avec la tradition, ce qui permet à l'adepte d'exprimer son amour et son appréciation aux maîtres (et à l'enseignement) et en retour de ressentir leur amour et leur compassion. Même des traditions comme le Zen, qui semblent moins

s'intéresser à la dévotion pour mettre l'accent sur l'importance de la vision profonde, possèdent de puissants courants sous-jacents qui se trouvent exprimés dans les rituels et les cérémonies, mais que les nouveaux adeptes ne perçoivent pas toujours tout de suite. En fait, certaines traditions, comme celle du bouddhisme de la Terre Pure, sont avant tout dévotionnelles. (Pour en savoir plus sur les différentes traditions du bouddhisme, y compris le Zen et le bouddhisme de la Terre Pure, voir le chapitre 5.)

Enfin, consacrez votre vie au bien de tous les êtres

Au bout du compte, le bouddhisme vous enseigne que vous-même et les gens qui vous entourent sont interconnectés et interdépendants : chaque être apparemment séparé des autres, y compris vous-même, et chaque chose apparemment séparée, n'est qu'une expression exceptionnelle d'une réalité vaste et indivisible. Avec cette perspective en tête (et dans le cœur), le bouddhisme vous encourage à consacrer vos efforts spirituels non seulement à vous-même et à ceux qui vous sont chers, mais aussi au bien et à l'Éveil de *tous* les êtres (qui sont en fait inséparables de vous-même).

De nombreuses traditions bouddhiques enseignent à leurs adeptes de cultiver activement l'amour pour les autres et la compassion envers eux, non seulement envers ceux qu'ils aiment, mais aussi envers ceux qui les dérangent ou à l'égard desquels ils peuvent éprouver de l'hostilité (en clair : de l'amour envers leurs ennemis !). En fait, certaines traditions affirment que cet engagement pour le bien de tous constitue le fondement du sentier spirituel sur lequel reposent toutes les pratiques. D'autres traditions permettent à l'amour et à la compassion d'émerger naturellement alors que la vision s'approfondit et que la sagesse mûrit, en indiquant aux pratiquants de dédier les bienfaits de leurs méditations et de leurs rituels à tous les êtres.

Quelle que soit la méthode, l'enseignement est, pour l'essentiel, que tous les êtres sont inséparables, et certaines traditions avancent même qu'il n'est pas possible de réaliser durablement le bonheur et la paix de l'esprit tant que tous les êtres ne seront pas eux aussi heureux et en paix. C'est de cette réalisation que découle le vœu du *bodhisattva* (terme sanscrit qui signifie « être d'Éveil »), qui dédie sa vie à l'Éveil de tous. (Voir le chapitre 11.) Le bodhisattva croit que tant que tous les êtres ne seront pas libérés, sa mission sur terre n'est pas terminée. Bien que les traditions bouddhiques ne considèrent pas toutes le bodhisattva sous le même angle, toutes s'accordent pour dire que c'est cet esprit-là qui est au cœur même du bouddhisme.

Chapitre 2

Comprenez comment fonctionne votre esprit, car c'est lui qui crée tout votre vécu !

Dans ce chapitre :

- ► Faites de votre esprit votre ami :
- ► découvrez ses bizarreries,
- ► comprenez sa pureté fondamentale,
- ► dépassez son ignorance,
- ► et transformez-le avec bienveillance !

*A*u premier chapitre, nous avons présenté le bouddhisme en opposant *ce qu'il n'est pas*, à savoir un système de croyances religieuses strictes, à *ce qu'il est*, c'est-à-dire une méthode de transformation de l'existence, fondée sur l'expérience.
Au cœur de cette transformation se trouve l'esprit (ou mental). Mais attention, le mot *esprit* est un terme plutôt délicat. Bien qu'on le retrouve souvent dans les conversations, par exemple dans les phrases « elle a de l'esprit », « avoir l'esprit clair », etc., sa définition n'est pas facile à établir.
Dans ce chapitre, nous allons parler un peu de la conception bouddhique de l'esprit, en apportant une attention particulière aux manières suivant lesquelles les différentes fonctions de l'esprit façonnent toutes les expériences que vous vivez, depuis votre progrès spirituel jusqu'aux situations les plus banales de la vie quotidienne.

Rendez-vous d'abord compte que c'est votre esprit qui façonne votre vie

À maintes occasions, le Bouddha a lui-même dit que l'esprit crée, façonne et vit tout ce qui nous arrive, sans exception aucune. C'est la raison pour laquelle, du point de vue bouddhique, ce qui se passe à l'intérieur de vous-même (c'est-à-dire dans votre esprit) détermine de façon bien plus importante votre bonheur ou votre malheur que toute circonstance extérieure.
Faites une pause ici même. Ce que vous êtes en train de lire vous semble-t-il raisonnable ? Les mécanismes internes de votre esprit ont-ils vraiment un effet plus grand sur vous que, disons, vos biens matériels ou votre environnement ? Après tout, les grandes sociétés et les agences de publicité dépensent des milliards d'euros chaque année pour essayer de vous convaincre que c'est le contraire qui est vrai ! À les écouter, la meilleure manière de

parvenir au bonheur consiste à acheter ce qu'elles vendent, quel que soit le produit ou le service qu'elles proposent. Elles ont recours à ce que Jon appelle la mentalité du « si seulement ». Si seulement vous aviez une voiture plus belle, si seulement vous viviez dans une maison plus grande, si seulement vous faisiez des gargarismes avec un élixir dentaire plus puissant, si seulement vous vous nettoyiez le postérieur avec un papier hygiénique plus moelleux… alors vous seriez véritablement heureux. Pourtant, même si vous ne croyez pas tout ce que les publicitaires vous racontent, ne pensez-vous pas quand même que ce sont les conditions externes de votre vie qui déterminent votre bonheur ?

Vous devriez prendre l'habitude de vous poser ce type de questions lorsque vous faites face à de nouvelles informations. Examiner les éléments présentés par un livre que vous êtes en train de lire ou par un enseignement que vous êtes en train de recevoir, ce n'est ni un jeu intellectuel, ni un passe-temps vain. Si vous effectuez correctement cet examen, cette interrogation deviendra une part vitale de votre développement spirituel. Comme le Bouddha l'a lui-même indiqué, le fait d'accepter simplement certaines affirmations comme vraies tout en en rejetant d'autres comme fausses sans les examiner de près ne sert pas à grand-chose.

Dans ce cas, l'examen est particulièrement important, car les questions évaluées concernent la meilleure manière de vivre votre vie. Votre recherche du bonheur devrait-elle se concentrer principalement sur l'accumulation de biens matériels et d'autres « choses externes » ? Ou bien devriez-vous plutôt vous consacrer à mettre en ordre votre maison intérieure ?

Pour vous faire une idée de la manière dont vous pourriez vous y prendre pour examiner cette question, prenez la situation suivante. Deux de vos amies, appelons-les Jeanne et Muriel, partent en vacances ensemble à Tahiti. Elles séjournent toutes deux dans la même pension de famille luxueuse, mangent les mêmes plats préparés par le même chef cuisinier, se bronzent sur les mêmes plages impeccables et participent aux mêmes activités de loisirs. Mais lorsqu'elles rentrent à la maison et vous racontent leur voyage, leurs histoires vous font penser qu'elles ont pris des vacances à des endroits complètement différents ! Pour Jeanne, Tahiti a été le Paradis sur terre, alors que, pour Muriel, c'était l'Enfer. À chaque détail merveilleux des vacances que vous raconte Jeanne, Muriel oppose deux détails ignobles. Cette situation est bien sûr hypothétique, mais ne vous semble-t-elle pas familière ? Une situation semblable ne vous est-elle pas déjà arrivée, à vous-même ou à certains de vos amis ?

Envisageons un autre scénario. Durant une guerre, deux amis sont jetés dans un camp de prisonniers. Comme dans l'exemple précédent, les deux gars se retrouvent dans une situation identique, mais, cette fois-ci, les conditions extérieures sont exécrables. L'un de ces deux soldats fait face à des tourments mentaux extrêmes en raison des conditions physiques horribles, et il finit par être un homme aigri et « cassé » ; l'autre soldat arrive, en revanche, à s'élever au-dessus de son environnement, et même à devenir une source

d'inspiration pour les autres prisonniers. Ce scénario ne fait qu'illustrer des histoires vraies qui ne sont pas rares. Comment peut-on les expliquer ?

Ces exemples (ainsi que des exemples provenant de votre propre vie) démontrent que les circonstances externes de votre vie ne constituent pas les seuls facteurs, ni même les facteurs les plus importants, qui déterminent si vous êtes satisfait ou non. Si les circonstances extérieures étaient plus importantes que l'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez, Jeanne et Muriel auraient toutes deux adoré Tahiti, les deux prisonniers auraient tous deux été également malheureux, et aucune personne fortunée ni aucune star ne songerait jamais au suicide.

Plus vous allez approfondir votre examen, plus vous allez clairement voir (si l'enseignement bouddhique a raison sur ce point) que c'est votre attitude mentale qui constitue l'élément principal qui détermine la qualité de votre vie. Nous ne disons pas que les circonstances extérieures ne comptent pas, nous ne sous-entendons pas non plus qu'il faut abandonner tous ses biens matériels pour devenir un chercheur spirituel sincère. Mais si vous ne développez pas vos propres ressources *intérieures* de paix et de stabilité mentale, aucun succès matériel de ce monde, aussi grand fût-il, ne pourra jamais vous apporter de véritable satisfaction. Ou, comme l'a dit quelqu'un un jour : « L'argent ne fait pas le bonheur ; il ne peut que vous permettre de choisir votre forme particulière de malheur. »

Comprenez l'interaction corps-esprit et le rôle de l'esprit

Même si vous avez une idée générale de ce qu'est l'esprit, vous trouvez peut-être difficile de l'identifier clairement. Après tout, il est impossible de pointer le doigt dessus et de dire « c'est mon esprit ». Pourquoi ? Parce que l'esprit n'est pas une chose matérielle faite d'atomes et de molécules. Contrairement à votre cerveau, à votre cœur ou à n'importe lequel de vos organes, votre esprit n'a aucune couleur, aucune forme, aucun poids ni aucun autre attribut physique.

Mais tant que vous vivrez, votre corps et votre esprit resteront étroitement liés et ils s'influenceront fortement de façon réciproque. Par exemple, tout le monde sait que boire trop d'alcool peut fortement nuire aux facultés mentales. Les propriétés physiques de l'alcool les émoussent, elles abaissent vos inhibitions, et elles peuvent même vous causer des hallucinations.

Le tandem corps-esprit fonctionne aussi dans l'autre sens. Par exemple, vous faire trop de souci peut contribuer à l'apparition de nombreux maux physiques, comme les ulcères à l'estomac, les colopathies, et une tension artérielle trop élevée. Cette relation n'est pas passée inaperçue chez les professionnels médicaux. Chaque jour, un nombre toujours

croissant d'entre eux reconnaît que l'état mental d'un patient peut avoir un effet énorme sur sa convalescence. De nombreux hôpitaux proposent aujourd'hui une série d'options thérapeutiques traitant le système corps-esprit, comme l'hypnothérapie, des groupes d'entraide, et le conseil psychologique et moral personnalisé, afin d'aider les patients à guérir plus rapidement et plus complètement. Une courte visite chez votre libraire vous donnera encore davantage de preuves du rôle de l'esprit dans la santé du corps : dans les rayons, vous trouverez des dizaines et des dizaines de bouquins sur les vertus curatives des visualisations, des affirmations et d'une attitude positive. Un auteur bien connu a même contribué lui-même à sa propre guérison du cancer en regardant un film des Marx Brothers après l'autre ! Dans son cas, il valait *vraiment* mieux en rire !

Bien qu'ils soient interdépendants, le corps et l'esprit ne constituent pas une seule et même chose. Si c'était le cas, vos états mentaux ne seraient rien de plus que l'ensemble des cellules nerveuses, de l'activité électrique et des réactions chimiques de votre cerveau. Pourtant, une telle définition donne-t-elle une explication adéquate et satisfaisante de ce qui se passe réellement dans votre esprit ? Des expériences aussi variées et aussi intenses que le fait de tomber amoureux, de se sentir embarrassé ou de recevoir subitement un trait d'inspiration artistique peuvent-elles se réduire à de simples interactions moléculaires ?

Le bouddhisme vous enseigne que votre corps (votre cerveau, par exemple) possède une forme physique, mais que votre esprit (qui est conscient des expériences que vous vivez) n'a pas de forme. C'est pourquoi vous ne pouvez ni le voir, ni le toucher. Le fait qu'il soit sans forme ne l'empêche pourtant pas de faire la seule chose qu'il peut faire, c'est-à-dire de vous permettre d'être conscient ! En fait, le rôle de l'esprit, c'est uniquement celui-là : être conscient. Cette conscience fonctionne à de nombreux niveaux différents, allant du banal (vous avez conscience des mots de cette page, par exemple) à l'extraordinaire (c'est le cas d'une personne avec une conscience « élevée » qui peut lire les pensées d'une autre ou avoir connaissance d'événements qui sont en train de se produire en d'autres endroits du monde).

L'esprit considéré sous trois perspectives bouddhiques différentes

Les diverses traditions bouddhiques possèdent chacune leur approche particulière pour parler de l'esprit et de son rôle dans le développement spirituel. Pour vous donner une idée de la richesse et de la variété de ces conceptions, nous présentons ici brièvement celles des trois principales traditions bouddhiques en Occident aujourd'hui :

- Le Theravada, de l'Asie du Sud-Est, suit l'analyse détaillée de l'esprit exposée dans l'*Abhidharma* ou « doctrine particulière » de l'enseignement du Bouddha. (Pour en savoir plus sur cette section, voir le chapitre 4.) Ces préceptes détaillés divisent l'esprit en catégories différentes, telles que primaire et secondaire, habile et malhabile, etc. Cette analyse psychologique permet de comprendre précisément laquelle des nombreuses fonctions mentales

différentes (un des systèmes en identifie près de cinquante !) se manifeste dans votre esprit à un moment donné. Plus facilement vous parviendrez à identifier la nature complexe et constamment changeante de ces fonctions mentales lorsqu'elles se manifestent, plus aisément vous pourrez vous débarrasser en profondeur de l'illusion néfaste de l'existence d'un soi solide et permanent, et obtenir la libération spirituelle.

- De nombreux adeptes engagés du Vajrayana étudient aussi les préceptes de l'Abhidharma relatifs à l'esprit, aux nombreuses fonctions mentales différentes, etc. En outre, le Vajrayana propose des techniques qui permettent d'accéder à ce qu'il appelle la *claire lumière de l'esprit*, un état bienheureux de conscience au cœur de votre être bien plus puissant que n'importe quel état ordinaire de l'esprit. En obtenant le contrôle de ce trésor caché, les « yogis de la claire lumière », ces adeptes avancés de la méditation, peuvent rapidement et complètement brûler les obstructions mentales. Cet acte les amène face à la Réalité ultime et finalement à l'Éveil suprême.
- Selon la tradition bouddhique du Zen japonais, la *nature de bouddha* est présente dans l'Univers tout entier. Tout ce dont on fait l'expérience, à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de soi-même, n'est rien d'autre que l'expérience de cet Esprit (avec une majuscule !). Par contraste, l'esprit ou mental (avec une minuscule !), c'est-à-dire l'esprit analytique, conceptuel, d'une personne donnée a tendance à s'identifier à un soi ou ego limité et séparé. Son Éveil spirituel implique une transformation de son identité. Cette personne cesse alors de s'identifier à l'esprit pour s'identifier à l'Esprit, c'est-à-dire qu'elle cesse de s'assimiler à son esprit conceptuel limité et égocentrique pour se reconnaître dans l'Esprit universel.

Nous parlerons davantage des approches de ces trois grandes traditions dans ce livre (en particulier au chapitre 5). Mais pour le moment, nous voulons souligner une chose. Malgré leurs nombreuses différences, ces trois traditions sont d'accord sur un point important. Elles disent toutes que vous avez le choix dans la manière dont vous faites l'expérience de votre vie : votre esprit peut être obscur ou éclairé, limité ou vaste. La première possibilité implique de la frustration et de l'insatisfaction ; la deuxième apporte la liberté et la réalisation. Le sentier spirituel, comme on l'appelle, vous permet de modifier votre vision de la vie pour la faire passer de celle qui est obscure et limitée à celle qui est éclairée et vaste.

Repérez certains modes de fonctionnement de votre esprit

Toute discussion sur un sujet aussi vaste que celui de la conscience peut rapidement sombrer dans le vague et l'abstrait. Pour éviter cela, examinons ensemble d'abord deux

manières dont votre esprit vous permet habituellement de prendre conscience de votre monde : la *perception* et la *conception*.

- **La perception** : lorsque vous vous réveillez le matin, votre esprit commence à regarder le monde par la fenêtre, celle de vos sens. Nous parlerons davantage de ces sens physiques dans la section « Les six formes de la conscience » plus loin dans ce chapitre. Mais pour le moment, prenez simplement votre vue, votre fonction visuelle. Imaginez que vous venez de passer la nuit dans une chambre d'hôtel que vous ne connaissez pas. En vous frottant les yeux et en regardant autour de vous le matin, vous ne voyez pas immédiatement les différents objets de la chambre. Par exemple, au lieu de voir le tableau accroché au mur, vous voyez simplement un arrangement de différentes formes et couleurs. C'est ce que vos yeux perçoivent directement : des formes et des couleurs. Puis la conception entre en jeu.
- **La conception** : un moment après que la perception a eu lieu (une fraction de seconde ou bien plus longtemps après), vous identifiez cet arrangement de formes et de couleurs comme étant un tableau. Dès que vous établissez le rapport, cela ouvre la voie à un tas d'idées additionnelles au sujet de ce tableau : « je l'aime bien », « c'est le pire tableau que je n'aie jamais vu », « je pense que c'est un original », « peut-être que c'est une reproduction », « je me demande combien il coûte », « il ferait bien dans ma chambre ». Si vous aimez ce tableau au point de l'acheter, la prochaine fois que vous le voyez vous penserez peut-être « c'est *mon* tableau ». Les conceptions, un *bon* tableau, un *mauvais* tableau, un tableau *onéreux*, *mon* tableau, etc., sont des interprétations que fait votre esprit.

Comme le montre cet exemple simple, un processus en deux temps est à l'œuvre. Le premier temps est celui de la simple perception : votre conscience visuelle perçoit simplement des données sensorielles brutes. Mais peu après, la partie de votre esprit qui conceptualise assaisonne la simple perception de tout un tas de notions, d'idées, de préférences et d'autres jugements dualistes. (Les conceptions sont dites *dualistes*, car il est impossible de qualifier certaines choses de « bonnes » sans en qualifier d'autres de « mauvaises »). Cette manière dualiste de considérer toute chose est l'endroit où naissent l'attachement et l'aversion, or selon le bouddhisme, l'attachement et l'aversion sont la cause de tous vos problèmes. (Pour en savoir plus, lisez la section « La sagesse vous permet de lever le voile des idées fausses, » plus loin dans ce chapitre.)
Toutefois, il y a un bref instant avant que l'esprit qui conceptualise intervienne, l'instant durant lequel votre esprit a un aperçu de l'objet lui-même, juste tel qu'il est, sans jugement, interprétation ou histoire associée à lui. En poursuivant l'exemple du tableau de la chambre d'hôtel, durant ce bref instant, vous voyez le tableau directement, sans dualisme. C'est la manière dont fonctionne l'esprit éveillé, il n'est pas encombré de concepts tels que le bon ou le mauvais, le mien et le tien, etc. (Voir le chapitre 8 pour en apprendre davantage sur la signification de l'Éveil spirituel.) La formation spirituelle est, pour une grande part, affaire de pratique et d'entraînement à voir les choses de cette manière directe et non-conceptuelle.

Les six formes de la conscience

Comme le corps humain est doté de cinq sens, il existe cinq types de consciences provenant des sens, qui sont parfois appelées *consciences sensorielles*. Dans certains textes, on leur donne les noms plutôt techniques qui suivent, mais leur signification est assez simple, alors ne vous prenez pas la tête :

- **la conscience auditive** perçoit les sons ;
- **la conscience gustative** perçoit les goûts (comme amer, sucré, et acide) ;
- **la conscience olfactive** perçoit les odeurs ;
- **la conscience tactile** perçoit les sensations corporelles (comme le chaud et le froid, le rugueux et le lisse, etc.) ;
- **la conscience visuelle** perçoit les couleurs et les formes.

Ces cinq types de sensations ou consciences sensorielles dépendent évidemment de la santé de votre corps et de vos organes sensoriels. Il existe aussi un sixième type de conscience, dont le fonctionnement ne dépend pourtant pas si directement de vos sens physiques. La *conscience mentale* peut être consciente de *tous* les éléments précédemment cités, c'est-à-dire des vues, des sons, des odeurs, des goûts et sensations, et de bien plus encore.

Ayez à l'esprit que divers facteurs affectent la conscience mentale

Lorsque les gens parlent de leur esprit, ils parlent en général de la sixième conscience, c'est-à-dire de la conscience mentale, encore appelée *organe mental* (notamment dans l'ouvrage de référence du révérend Walpola Rahula, *L'Enseignement du Bouddha d'après les textes les plus anciens*, Éditions du Seuil, collection Points Sagesses). Par exemple, si vous pensez à votre mère, même si elle vit à des centaines de kilomètres de distance ou même si elle est décédée, vous direz : « J'ai récemment pensé à ma mère. » Et si vous pensez à elle avec une intensité telle que son image vous apparaît, vous la *voyez* non pas avec votre conscience *visuelle* mais avec votre organe mental, ou, comme on le dit couramment, en *imagination*.

La sixième forme de conscience fonctionne de manières nombreuses et diverses, et elle affecte absolument tout ce qui vous concerne, y compris les cinq formes de conscience sensorielle. Par exemple, l'*attention*, c'est-à-dire la faculté de diriger l'esprit vers une direction particulière, ne représente que l'une des nombreuses qualités différentes qui sont associées à l'organe mental.

Lorsque vous êtes éveillé (c'est-à-dire lorsque vous ne dormez pas), les cinq formes de conscience sensorielle reçoivent des informations de votre environnement sous la forme de données sensorielles brutes, mais la quantité d'attention que votre esprit accorde à chaque élément d'information dans ce flux constant de données peut beaucoup varier.

En lisant ce livre, par exemple, vous accordez de l'attention à la forme des lettres et des

mots sur la page avec votre conscience visuelle. Mais dans quelle mesure êtes-vous conscient des sensations tactiles (du toucher) qui sont produites par le fauteuil (ou divan, banc, etc.) avec lequel vos fesses sont en contact ? Arrêtez-vous un instant et réfléchissez-y. Jusqu'au moment où nous avons attiré votre attention sur ce fait, c'est-à-dire juste maintenant, vous n'en étiez probablement pas conscient. (Bien sûr, la situation serait différente si vous vous étiez soudainement assis sur une écharde. Personne n'a besoin d'attirer votre attention sur ce type de sensation pour que vous en ayez pleinement conscience !)

Il ne faut pas toujours se fier aux apparences

Il va sans dire que les cinq types de facultés sensorielles dépendent de l'état des organes qui y sont associés. Lorsque vous êtes enrhumé, par exemple, il est possible que vous ne sentiez plus rien ; la perception olfactive continue de bien fonctionner, mais la congestion nasale bloque la capacité de votre nez à sentir. De même, comme chaque cuisinier à qui il est arrivé d'ajouter trop de sel dans une soupe, la langue peut s'accoutumer à certains goûts. Un exemple de plus : appuyez votre doigt contre le côté de votre orbite à un certain endroit, puis regardez le ciel nocturne, et vous verrez peut-être *deux* lunes au lieu d'une seule. Ces quelques exemples suffisent à démontrer que l'on ne peut pas toujours se fier à la manière dont les choses apparaissent à l'esprit. Si vous ajoutez à tout ce mélange les distorsions variées qui sont créées par vos idées préconçues et vos attentes, vous voyez bien que des perceptions claires et sans déformation ne sont pas aussi courantes que vous l'avez peut-être imaginé.

Cette brève démonstration ne sert qu'à vous montrer que la qualité de votre conscience sensorielle varie grandement en fonction de nombreux facteurs. Dans certains cas, comme lorsque vous observez des illusions d'optique, vous pouvez complètement vous tromper sur ce que vous percevez. Les impressions sensorielles ne sont pas fiables, c'est bien connu. Mais dans certaines circonstances très spécifiques, on peut faire l'expérience d'un niveau de conscience sensorielle véritablement étonnant. Quand cela leur arrive, certains athlètes professionnels disent par exemple que toute action, aussi déchaînée soit-elle, semble se ralentir dans le mental (et le temps lui-même aussi). Ces athlètes affirment qu'ils peuvent alors tout voir très clairement, comme si l'action se déroulait au ralenti. Le champ de vision tout entier s'élargit considérablement, et tous les autres joueurs sont perçus de façon très nette. C'est dans de tels instants que des miracles peuvent se produire.
De tels changements spectaculaires résultent d'une augmentation de la concentration, qui constitue un autre aspect ou une autre fonction de votre conscience mentale. La *concentration* est l'aptitude de l'esprit à rester sans vaciller sur un objet, quel qu'il soit, sur lequel on dirige son attention. Comme les autres facultés mentales, la concentration peut

être développée. (Pour des conseils à ce sujet, portez toute votre attention au chapitre 7.)
La plupart du temps, votre concentration est plutôt dispersée, elle est douce et diffuse comme la lumière d'une ampoule électrique ordinaire. Mais lorsque votre concentration est focalisée, elle ressemble à la lumière pénétrante d'un rayon laser. Certains maîtres de méditation sont parvenus à un état mental particulier, le *samadhi*, dans lequel leur esprit est en mesure d'obtenir une vision particulièrement profonde de la réalité. (On raconte que lorsque Einstein était occupé avec un problème théorique particulier, il glissait dans un état de conscience semblable à celui du *samadhi* pendant de longs moments. Lorsqu'il s'y trouvait, il était sans mouvement, inconscient de tout ce qui se passait autour de lui.)

Tâtez le terrain à la recherche de vos émotions

Jusqu'à présent, dans cette introduction au fonctionnement de l'esprit, nous avons abordé certaines activités mentales, comme le questionnement, la concentration et la conceptualisation, mais ces activités ne sont certainement pas les seules fonctions de l'esprit. La conscience mentale comprend aussi vos attitudes et vos états émotionnels, que celles-ci et ceux-ci soient positifs ou négatifs.
Lorsque les bouddhistes parlent de développement mental, cela ne signifie pas pour eux devenir plus intelligent. Le développement mental concerne le relâchement de l'emprise que les états « négatifs » ont sur l'esprit, et il s'agit de renforcer les qualités « positives » de l'esprit. (Nous mettons ces mots entre guillemets parce que « négatifs » et « positives » ne sont ici que relatifs. Ne comprenez pas ici qu'une partie de votre esprit est intrinsèquement « bonne » et que l'autre est foncièrement « mauvaise ».)
Pour les bouddhistes, faire appel à son intelligence émotionnelle, c'est une activité importante qui contribue au développement mental et spirituel.

L'esprit, la tête et le cœur

En Occident, la tendance est de penser que différents aspects de la conscience mentale résident en un ou deux endroits : la tête ou le cœur. Des fonctions comme savoir, penser, raisonner, se souvenir et analyser – en d'autres termes, des fonctions que la plupart des gens considèrent comme mentales dans leur nature – sont assignées à la tête. Si quelqu'un possède un type d'intelligence très abstrait, par exemple, on dira « c'est un cerveau » ou c'est « une grosse tête ». Lorsqu'on essaie de résoudre un problème difficile ou de se rappeler quelque chose que l'on a oublié, on se gratte souvent la tête, comme si ce geste pouvait en quelque sorte faire démarrer le processus de réflexion.
D'autre part, on pense quasiment toujours que le centre émotionnel de l'être se trouve dans le cœur. Lorsque de fortes émotions les saisissent, beaucoup de gens se frappent la poitrine ou mettent la main sur le cœur. On considère communément que l'amour, la

bravoure, et tout un tas d'autres sentiments ont ici leur centre. En fait, le cœur est devenu le symbole des sentiments amoureux (pensez à tous les cœurs des cartes de la Saint-Valentin), et le mot *courage* vient lui-même du mot *cœur*.

Il est intéressant de noter que des organes différents du cœur ont été, au cours de l'histoire, considérés comme les centres respectifs de différentes émotions. Du temps de Shakespeare, par exemple, on pensait que le foie était le siège de la passion. Cette pensée survit encore de nos jours lorsque l'on dit de quelqu'un qu'il « a les foies », c'est-à-dire qu'il a peur. D'autres expressions, comme « se faire de la bile » (du souci) indiquent encore aujourd'hui que par le passé des émotions spécifiques furent associées à un autre organe interne que le cœur.

Notez que cette distinction nette entre la nature émotionnelle du cœur et les qualités plus intellectuelles associées au cerveau et à la tête n'existent pas dans le bouddhisme. Le mot sanscrit *chitta* (dont nous parlons au chapitre 11) se traduit par « esprit », « cœur », « attitude » ou « conscience », en fonction du contexte. De même, le mot japonais *shin* peut aussi bien se traduire par « esprit » ou par « cœur ».

Prenez conscience de la pureté fondamentale de votre mental

Si vous avez lu les sections précédentes de ce chapitre, vous avez peut-être des questions. Par exemple, ayant reconnu que l'esprit contient à la fois des éléments négatifs *et* positifs, vous allez sans doute vous demander s'il restera toujours comme cela. Pourquoi cette situation devrait-elle changer un jour ? Existe-t-il une raison de croire que les qualités admirables que tout le monde apprécie (comme la bienveillance) remplaceront jamais celles responsables du malheur (comme la malveillance) ? Autrement dit, le développement spirituel pourra-t-il se produire un jour ?

Rendez-vous compte de vos illusions, qui sont par nature sans fondement,…

Pour répondre à ces questions, il vous faut d'abord reconnaître que votre esprit est *constamment* en train de changer. Un état d'esprit négatif puissant, comme la haine, peut apparaître un moment, mais il est certain qu'il retombera. C'est la vraie nature des choses : elles ne durent pas. En anglais, on dit même que « la seule constante, c'est le changement ! ».

En outre, aucun de ces états d'esprit négatifs et troublants ne repose sur une base solide. Tous sont fondés sur des conceptions erronées. En réalité, la jalousie, la haine, l'avidité et tout le reste de ces sentiments négatifs engendrent la souffrance et l'insatisfaction précisément parce qu'ils ne sont pas en phase avec la réalité. Ils donnent une vision erronée du monde. Si vous trouvez un objet attrayant, l'illusion de l'attachement exagère ses bonnes qualités jusqu'à ce que cette chose semble absolument parfaite et extrêmement désirable. Ensuite, si vous découvrez par malheur le moindre petit défaut dans le même objet, alors votre colère et votre déception pourraient bien vous faire penser que cet objet

est sans aucune valeur ou même repoussant à vos yeux. Quelles montagnes russes émotionnelles ! Un homme complètement entiché d'une femme, par exemple, ne trouve pas suffisamment de mots pour louer ses merveilleuses qualités. Mais quelque temps plus tard, lors du divorce, il n'arrive pas à trouver le moindre mot gentil à son sujet.
Comme les illusions n'ont aucune assise solide dans la réalité, on peut les vaincre par la sagesse. (Ou, pour dire les choses différemment, on peut les pénétrer par la vision profonde.) La *sagesse* est le facteur mental positif et clarifiant qui vous montre la manière dont les choses sont véritablement, et pas la manière erronée dont vous imaginez qu'elles sont. Les autres états positifs de l'esprit et du cœur, comme l'amour et la compassion, ne sont pas menacés du tout par la sagesse. Au contraire, ils sont renforcés par elle.
En effet, certaines tradition du bouddhisme enseignent que la sagesse, l'amour et la compassion sont des qualités inhérentes qui résident au cœur de votre être. Ces qualités positives sont plus profondes et plus fiables que les facteurs négatifs, que l'on conçoit comme étant des couches ou des voiles. Le changement positif est donc non seulement possible, mais il constitue même un retour à votre état naturel sous-jacent.

… et trouvez le soleil derrière les nuages

Du point de vue bouddhiste, la nature sous-jacente de l'esprit lui-même est essentiellement pure, non contaminée et non conditionnée.
On se sert habituellement d'une analogie puissante pour illustrer ce point. D'abord, il faut visualiser un souvenir de temps nuageux prolongé. (Jon, qui a vécu dans le nord de l'Angleterre pendant plusieurs années, trouve que cet exercice ne pose pas le moindre problème. Il se souvient de quelqu'un qui disait « Le temps n'a pas été si mauvais que ça la semaine dernière ; il n'a plu que deux fois, une fois pendant trois jours, et l'autre pendant quatre ! ») Dans de telles conditions, on a parfois l'impression que le soleil a complètement disparu, qu'il n'existe plus. Mais comme tout le monde le sait bien, le soleil n'a pas vraiment disparu, quel que soit le temps qu'il fait. Les nuages cachent simplement le soleil à la vue. Une fois que les vents auront tourné et emmené les nuages, vous reverrez le soleil, aussi brillant qu'avant.

De même, derrière les nuages de l'illusion qui vous dérangent peut-être en ce moment même (c'est-à-dire quels que soient les sentiments confus et désagréables d'avidité, de colère, de jalousie et les autres sentiments semblables que vous ressentez en ce moment), une pureté essentielle existe encore. Cette pureté fondamentale n'est ni

affectée ni contaminée par les illusions qui la dissimulent, aussi violentes puissent-elles être, aussi fréquemment puissent-elles déranger la paix de votre esprit. Cette qualité de calme se retrouve dans le proverbe zen : « derrière celui qui est occupé se trouve celui qui n'est pas occupé ».

En conséquence, le sentier spirituel qui est proposé dans l'enseignement du Bouddha consiste principalement à la recherche de la vision profonde des aspects non authentiques et non essentiels de votre expérience afin que la lumière du soleil de votre *nature de bouddha*, c'est-à-dire la pureté fondamentale de votre niveau de conscience le plus profond, puisse briller sans interruption. Parfois on utilise une imagerie un peu moins poétique : suivre le chemin spirituel, c'est comme éplucher les différentes couches d'un oignon !

Un texte mahayana important, intitulé *Le* Continuum *incomparable*, attribué au Bouddha Maitreya (voir le chapitre 3 pour en apprendre davantage à son sujet), contient une série d'analogies poétiques de cette pureté fondamentale. Dans l'analogie qui suit (adaptée d'une traduction de Glenn Mullin), la nature de bouddha partagée par tous les êtres est comparée à un trésor reposant secrètement sous la maison d'un pauvre homme.

« Sous le plancher de la maison d'un pauvre homme se trouve un trésor,
mais comme il n'en connaît pas l'existence,
il ne pense pas qu'il est riche.
De même, à l'intérieur de son esprit se trouve la vérité elle-même, ferme et éternelle.
Pourtant, comme les êtres ne la voient pas,
ils ressentent un flux continuel de malheur.
Le trésor de la liberté réside dans la maison de l'esprit ;
les bouddhas renaissent avec pureté dans ce monde
de telle sorte que ce trésor puisse être révélé. »

Le sentier de la sagesse et de la compassion

Comment faire pour dévoiler la pureté fondamentale du centre de votre être, y accéder et la réaliser ? C'est un vaste sujet, et ce n'est pas peu dire. Nous traitons en détail le processus de la découverte et de la réalisation de votre nature de bouddha dans la quatrième partie, mais voici les deux lignes directrices qui le résument :

- cultiver la *sagesse* qui démasque l'ignorance, elle-même racine de toute souffrance ;
- générer la compassion qui ouvre votre cœur aux autres.

En deux mots, le sentier vers l'Éveil est une *union de sagesse et de compassion*. (On parle souvent d'*union de la sagesse et des moyens*, parce que la compassion est le meilleur des différents moyens d'aider les autres.) Au chapitre 11, nous expliquons davantage la sagesse et la compassion, mais les sections qui suivent devraient vous donner une idée assez bonne de ce qu'elles entraînent.

La sagesse vous permet de lever le voile des idées fausses,…

Dans tous ses discours, le Bouddha a souligné que toutes les expériences de souffrance et d'insatisfaction *sans exception* ont leurs racines ou leur source dans l'ignorance.

Mais dans ce contexte, le terme *ignorance* ne signifie pas seulement *ne pas* comprendre ou *ne pas* savoir quelque chose. L'ignorance visée ici est celle qui est la plus ennuyeuse. C'est le type d'ignorance dont le Bouddha a dit qu'elle était responsable des problèmes de chacun : c'est le phénomène qui consiste à *mal* comprendre ou à *mal* savoir la façon dont les choses existent réellement. Pour simplifier, on peut dire que cette ignorance se compose de toutes les idées fausses qui vous empêchent de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Selon la tradition zen, « tous les êtres possèdent la sagesse et la vertu de celui qui est totalement éveillé. Mais à cause de leurs visions déformées, ils ne se rendent pas compte de ce fait ».

Lorsque le lama Thubten Yeshe, maître et bien-aimé ami spirituel de Jon, se rendit pour la première fois aux États-Unis en 1974, il se servait parfois de l'exemple des relations tendues entre les blancs et les noirs (c'était, souvenons-nous-en, avant que le terme *afro-américain* ne soit employé de façon généralisée) pour illustrer l'effet désastreux que peuvent avoir les conceptions erronées. Il soulignait que lorsqu'un homme blanc et un homme noir se rencontraient dans la rue, en réalité ils ne se voyaient pas du tout. Tout ce qu'ils voyaient, c'était leurs propres *projections*, c'est-à-dire des images déformées de leur propre esprit qu'ils « projetaient » sur la personne qu'ils rencontraient.

Ce tissu de projections, respectivement « tous les noirs sont comme ceci » ou « tous les blancs sont comme cela », empêche chacun des deux hommes de voir l'autre personne *telle qu'elle est réellement*, dans toute sa complexité humaine. L'atmosphère qui en résulte est empreinte de méfiance, de suspicion et de peur, et elle n'engendre rien d'autre que des problèmes.

Le Bouddha a défini trois types spécifiques de conceptions erronées, ou d'ignorance, qu'il faut éplucher si l'on veut voir les choses avec l'œil éveillé de la sagesse et vivre la fin de vos problèmes. Il s'agit de :

- croire qu'une source de souffrance et d'insatisfaction est une source de véritable bonheur (comme lorsqu'un alcoolique pense qu'il trouvera le salut dans la bouteille) ;
- croire qu'une chose qui change d'un moment à l'autre est permanente, durable et constante (comme lorsqu'une personne pense que son apparence jeune et belle durera toujours – chirurgie esthétique ou pas) ;
- croire que les gens et les choses possèdent un soi solide et indépendant, c'est-à-dire une nature individuelle propre et séparée de l'ensemble.

Cette dernière forme d'ignorance, qui est la plus fondamentale, n'est peut-être pas facile à comprendre. D'ailleurs, les mots mêmes qui servent à l'expliquer ont des sens spécifiques qui ne sont pas évidents pour l'observateur profane.

… alors que par la compassion, vous ouvrez votre cœur aux autres

Si vous trouvez le débat sur l'ignorance et les conceptions erronées un peu lourd à digérer, le sujet qui nous intéresse maintenant constituera un changement bienvenu. La *compassion* est un trait de caractère que tout le monde admire, et c'est peut-être en vérité le trait le plus attirant de ceux qui se sont suffisamment avancés sur un véritable chemin spirituel, qu'ils soient bouddhistes ou non.

Voici quelques exemples de compassion éveillée. Laissez-les vous inspirer :

Prenez l'exemple de Sa Sainteté le dalaï-lama. Nombreux sont ceux qui considèrent le dalaï-lama comme la personnification de l'attitude chaleureuse et amicale de la compassion. Son visage souriant et sa préoccupation sincère pour les autres (sans parler de son rire de bon cœur !) ont probablement davantage promu les valeurs du véritable développement spirituel que tous les livres sur le bouddhisme publiés au cours des précédentes décennies. Et la raison pour laquelle ce moine tibétain unique a marqué tant de gens issus de toutes les classes sociales n'est pas un secret. Comme il l'a lui-même dit de nombreuses fois : « ma religion, c'est la bonté ».

Vous ne trouverez rien de complexe ni de mystérieux dans cette bonté, ou gentillesse, ou humanité, ou compassion, ou… quel que soit le nom que vous choisirez de donner à ce sentiment chaleureux pour les autres. La compassion peut surgir spontanément dans tous les cœurs humains sauf les plus endommagés. Vous la ressentez, par exemple, lorsque vous voyez un petit enfant en danger ou que vous entendez un animal hurler de douleur. Sans vous occuper de vous-même, et sans y réfléchir, vous souhaitez immédiatement séparer ces victimes sans défense du mal auquel elles sont confrontées, quel qu'il soit.

La seule différence entre une compassion spontanée comme celle-la et celle d'un être complètement éveillé, donc celle d'un bouddha, c'est son ampleur. Bien qu'il vous soit probablement facile de générer une préoccupation sincère pour le bien-être d'animaux, de petits enfants et d'autres personnes qui vous sont proches, pouvez-vous dire la même chose pour tout le monde ? Soyez honnête avec vous-même : que ressentez-vous lorsque vous entendez qu'une personne que vous n'aimez pas, qui vous a peut-être insulté récemment, fait actuellement face à un problème ou vient juste d'avoir un coup du sort ? Si vous constatez que vous êtes immédiatement en train de vous réjouir, l'étendue de votre compassion est limitée.

Un être complètement éveillé, comme le Bouddha Shakyamuni (l'une de ses épithètes est d'ailleurs « Celui qui est compatissant ») n'a plus de limitation dans sa compassion, ni de préjugés. (Voir le chapitre 3 pour en savoir plus sur le Bouddha.) La compassion qu'il ou elle éprouve pour les autres est sans condition. Que ceux qui sont en difficulté aient été aimables ou non envers lui, qu'ils aient été des alliés ou des ennemis jurés, la compassion aimante surgit pour eux avec égalité et spontanéité.

Les bouddhistes ne sont certainement pas les seuls à admirer cette préoccupation inconditionnelle et altruiste pour les autres. Le commandement de Jésus « aimez vos ennemis » (Matt 5, 43-47) souvent cité est une expression puissante des mêmes effusions venant du cœur.

Pour dépasser votre égoïsme et transformer votre mental !

Louer la beauté de l'amour inconditionnel et de la compassion, c'est très bien. Après tout, il est facile d'admirer la compassion lorsqu'on la voit dans la vie et dans les actes de personnages aussi exceptionnels sur le plan spirituel que le Bouddha, Jésus-Christ, le dalaï-lama, et Mère Teresa, pour ne citer qu'eux.

Mais une fois l'émotion passée, vous vous demandez peut-être où vous en êtes vous-même. « Je sais que je n'éprouve pas d'amour inconditionnel pour tout le monde », vous dites-vous. « Mais que devrais-je faire ? Me sentir coupable ? Devrais-je faire semblant et prétendre être heureux alors que mon rival obtient sa promotion et pas moi ? » Ou peut-être avez-vous envie de lever les bras au ciel de désespoir en pensant : « une personne comme moi ne pourra jamais espérer être à la hauteur d'êtres exceptionnels comme le dalaï-lama ou Mère Teresa. Je pense que je ne suis tout simplement pas bon ». Ou, si vous êtes d'humeur cynique, vous vous direz peut-être : « je sais combien je suis égoïste et je ne pense pas que quiconque soit vraiment différent. Tout ce baratin au sujet de la compassion pour les autres et de l'amour inconditionnel pour tous n'est en réalité rien d'autre que de la prétendue piété. Ma philosophie, c'est "je, moi et moi-même !". Je suis un réaliste, et tout cela n'est que du baratin spirituel pour les imbéciles. »

Comment répondre à ces doutes, à ces sentiments d'inadéquation et à ces objections ?

Le progrès spirituel ne se produit pas sans préparation. Le Bouddha lui-même a dit qu'atteindre l'Éveil, depuis l'instant où il a pour la première fois tourné son esprit vers le chemin spirituel à l'instant où il a obtenu la réalisation pleine et totale, lui avait pris trois *kalpas* (âges). Pour vous donner une idée de la durée que cela représente, imaginez le kalpa comme une unité de temps suffisante pour que la Terre fasse apparition et disparaisse. Il n'est donc pas réaliste d'attendre des résultats instantanés. (De nombreuses traditions de bouddhisme enseignent véritablement que l'on prend conscience de sa propre nature éveillée de façon subite – mais qu'il faut quand même plusieurs années pour la réaliser ou arriver à l'intégrer complètement dans la vie de tous les jours. (Pour en savoir plus sur les différentes approches concernant l'Éveil, voir le chapitre 8.)

Afin de déterminer si un sentier particulier vous convient personnellement, vérifiez qu'il

mène bien aux résultats qu'il prétend apporter. Il ne s'agit pas ici de faire l'expérience d'éclairs de vision profonde, ni la découverte du fait vous avez soudainement acquis des pouvoirs miraculeux. Non, contentez-vous tout simplement de répondre aux questions suivantes : vous sentez-vous plus libre, plus détendu, et plus ouvert parce que vous observez les préceptes que le Bouddha, ou quiconque d'autre, d'ailleurs, a enseignés ? Est-ce que votre spontanéité et votre authenticité se renforcent, est-ce que votre préoccupation pour vous-même décroît, est-ce que votre sagesse s'accroît, est-ce que votre joie et votre compassion se développent ? Des résultats comme ceux-là ne vont pas se produire du jour au lendemain, et il ne faut pas que vous soyez obsédé par vos progrès. Mais après avoir pratiqué le bouddhisme régulièrement pendant six mois ou un an, faites un bilan pour voir comment vous vous trouvez.

Heureusement, le sentier du bouddhisme fournit les moyens d'amener cette transformation de soi désirée : il s'agit de la *méditation*, qui est le cœur de la pratique bouddhique. À travers tout ce livre, nous allons vous présenter un échantillon de techniques de méditation et de considérations générales sur le rôle de la méditation dans le développement spirituel. Au chapitre 7, par exemple, vous trouverez certaines techniques de méditation pour traiter de problèmes qui se posent, pour réduire l'égoïsme et augmenter l'étendue de votre intérêt pour les autres.

En mettant en pratique les techniques de méditation, vous découvrirez peut-être que vous possédez en vérité le pouvoir de façonner la manière dont vous réagissez d'habitude aux autres, à votre environnement, et même à vous-même. Avec suffisamment de persévérance, vous trouverez peut-être que vous n'êtes plus autant forcé de parler, d'agir ou même de penser en suivant le modèle limité auquel vous êtes actuellement habitué. Lentement mais sûrement, vous découvrirez peut-être que vous pouvez vous libérer de la souffrance et de l'insatisfaction.

Et si, au bout d'un certain temps, rien de tout cela ne se produit, si vous ne constatez absolument aucun résultat bénéfique, alors laissez tout simplement de côté ce que vous avez lu, peu importe ce que c'est. Après tout, comme le dit souvent le dalaï-lama : « Vous n'êtes aucunement obligé de suivre l'enseignement du Bouddha. Essayez simplement d'être une personne bonne pour les autres. Cela suffit. »

Deuxième partie

Le bouddhisme, de ses origines à nos jours

Le BOUDDHISME est arrivé en Europe par...
La ROUTE DES ÉPICES
La ROUTE DE LA SOIE
©RICHTENNANT
et LA ROUTE DES ÉCHASSES à ressort,
moins connue, celle-là

Dans cette partie…

Mesdames et Messieurs, entrez, et préparez-vous à effectuer un survol intéressant et instructif de l'histoire du bouddhisme, avec tout d'abord la vie même du Bouddha ! Continuez de lire cette partie, et vous pourrez aussi découvrir l'enseignement fondamental du Bouddha, et voir comment il a évolué alors que le bouddhisme se propageait à travers l'Asie et faisait son chemin à travers l'histoire jusqu'à aujourd'hui !

Chapitre 3

La vie et l'enseignement du Bouddha historique

Dans ce chapitre :

- ► Un bref récit du début de la vie du prince Siddharta :
- ► il abandonna la belle vie royale…
- ► pour devenir le Bouddha,
- ► qui pratiqua ce qu'il prêchait.

Le Bouddha Shakyamuni, fondateur du bouddhisme, vécut on le pense de 563 à 483 av. J.-C. Né prince Siddharta, héritier d'une famille régnante, il abandonna le mode de vie royal et partit en quête d'un moyen de mettre fin à toute souffrance. Cette quête l'amena finalement au pied du célèbre arbre-Bodhi (le mot sanskrit *bodhi* signifie Éveil spirituel) où il obtint l'Éveil complet de l'état de bouddha à l'âge de 35 ans. Cet Éveil lui valu le surnom de *Shakyamuni*, c'est-à-dire « sage éveillé du clan des Shakya » (clan auquel appartenait le Bouddha). Il passa ensuite les quarante-cinq années restantes de sa vie à dispenser son enseignement à ceux qui se sentaient attirés vers le sentier qui mène de la souffrance à l'insatisfaction au véritable épanouissement spirituel.

Le bouddhisme englobe les transcriptions de cet enseignement spirituel vaste et profond. Il inclut bien sûr aussi la mise en œuvre de cet enseignement dans les vies de pratiquants spirituels à travers les âges, y compris en ce moment même. Toutefois, l'enseignement le plus inspirant de Shakyamuni est peut-être donné par l'exemple de sa propre vie. Comme dans le cas de Jésus-Christ, l'histoire de la vie du Bouddha a été racontée maintes et maintes fois au cours des 2 500 années passées, et chacune des cultures dans laquelle le bouddhisme s'est implanté l'a adaptée de sa propre manière.

Dans ce chapitre, nous vous proposons aussi un aperçu de l'enseignement fondamental du Bouddha, et nous vous racontons certains des épisodes les plus significatifs et les plus inspirants de sa vie, tels qu'ils ont été transmis à travers les âges. (Raconter l'histoire détaillée de sa vie dépasserait le cadre de ce livre. Si vous souhaitez en savoir plus sur la vie du Bouddha, vous pouvez consulter d'autres ouvrages, par exemple *Sur les traces de Siddharta* de Thich Nhat Hanh, publié chez Pocket, ou la partie correspondante de *Pour comprendre le bouddhisme / Une initiation à travers les textes essentiels rassemblés et documentés par Samuel Bercholz et Sherab Chödzin Kohn,* paru chez Robert Laffont). Nous omettons aussi de nombreux détails (mais pas tous) parmi les plus miraculeux qui sont rapportés dans les récits traditionnels de sa vie, parce que nous sommes d'avis que pour un public occidental, l'histoire se lit ainsi plus facilement.

Le début de la vie du Bouddha

On trouve différentes manières d'interpréter les événements de la vie du Bouddha historique et la signification de son Éveil, et ce même dans les formes traditionnelles de bouddhisme :

- Certaines traditions affirment que la personne qu'on vénérait et qu'on appelait Shakyamuni avait en réalité atteint l'état de bouddha (c'est-à-dire l'Éveil complet et suprême) au cours d'une vie antérieure. Il demeura ensuite avec une foule d'autres bouddhas dans un pur état d'existence appelé de façon appropriée *Tushita*, c'est-à-dire « le lieu de bonheur » jusqu'à ce que l'heure fut venue pour lui de descendre sur la Terre et de montrer aux autres le sentier spirituel qu'il avait lui-même suivi. De ce point de vue-là, sa vie entière sur Terre ne fut qu'une démonstration qu'il exécuta à la seule fin de montrer à tous les hommes et à toutes les femmes comment se libérer de toute limitation, et comment atteindre l'épanouissement que tout le monde désire secrètement.
- Selon une autre source, le Bouddha historique commença sans aucun doute son voyage spirituel bien avant sa renaissance en tant que prince Siddharta (vers 563 - vers 483 av. J.-C.), et certes, il atteignit des niveaux de réalisation significatifs au cours de ses vies antérieures, mais ce n'est que lorsqu'il s'assit sous l'arbre-Bodhi, au cours de la trente-cinquième année de la vie de Siddharta, qu'il le termina.
- D'autres traditions rapportent que Shakyamuni fut une personne ordinaire, comme vous et moi, à qui il arriva de bénéficier de circonstances de vie exceptionnelles (c'est-à-dire de beaucoup de temps et d'énergie libres) et qui fit preuve d'un engagement sans faille pour accomplir la réalisation spirituelle. Selon cette version, vous pouvez vous-même obtenir l'Éveil au cours d'une seule vie, comme lui.

Bien que certaines traditions élèvent le Bouddha à des dimensions mythiques et que d'autres le considèrent comme une personne ordinaire, toutes s'accordent sur le fait qu'il sert d'exemple à l'accomplissement ultime de la condition humaine, c'est-à-dire la libération complète de la confusion de l'esprit et de la souffrance.
Les diverses traditions bouddhiques s'accordent aussi dans une large mesure sur les événements de la vie de Shakyamuni. Pour commencer, elles affirment qu'il naquit en tant que fils et héritier du roi Shuddhodana du clan Shakya, dans le nord de l'Inde.

Une naissance sous d'heureux auspices

Le clan Shakya vivait dans la partie du nord de l'Inde en bordure de l'actuel royaume du Népal. On raconte que le chef de ce clan, Shuddhodana, était malheureux parce qu'il n'avait par d'héritier pour son trône. Une nuit, sa femme, la reine Maya, eut un rêve dans lequel un merveilleux éléphant blanc à six défenses se présentait à elle et se dissolvait dans

son corps (voir la figure 3-1).
La reine se réveilla immédiatement, et son corps et son esprit furent emplis d'un bonheur bien plus grand que ce qu'elle avait jamais vécu auparavant. Les sages de la cour interprétèrent tous ce rêve comme un signe que la reine était enceinte d'un enfant exceptionnel qui deviendrait un jour un grand homme.
Vers la fin de sa grossesse, la reine quitta le palais de son mari, qui était situé dans la capitale de Kapilavastu, et se dirigea avec son entourage vers la maison de ses parents pour donner naissance à l'enfant. Il s'agit là d'une coutume qui est encore observée par de nombreuses femmes enceintes en Inde de nos jours. Alors qu'ils passaient devant les merveilleux jardins de la ville de Lumbini, la reine se rendit compte qu'elle pouvait accoucher d'une minute à l'autre. Elle entra donc dans les jardins et, en s'appuyant sur la branche d'un arbre, elle donna naissance à son fils (voir la figure 3-2).
Selon tous les témoignages, le bébé était extrêmement beau, bien que nous ne soyons pas sûr que vous vous attendiez à quelque chose de différent de la part du protagoniste de cette histoire. De nombreux signes prometteurs accompagnèrent sa naissance, et reconnaissant tout cela, son père tout fier le nomma *Siddharta*, ce qui signifie « celui par lequel toute belle chose est accomplie ».

Figure 3-1 : la reine Maya rêve d'un éléphant fabuleux.

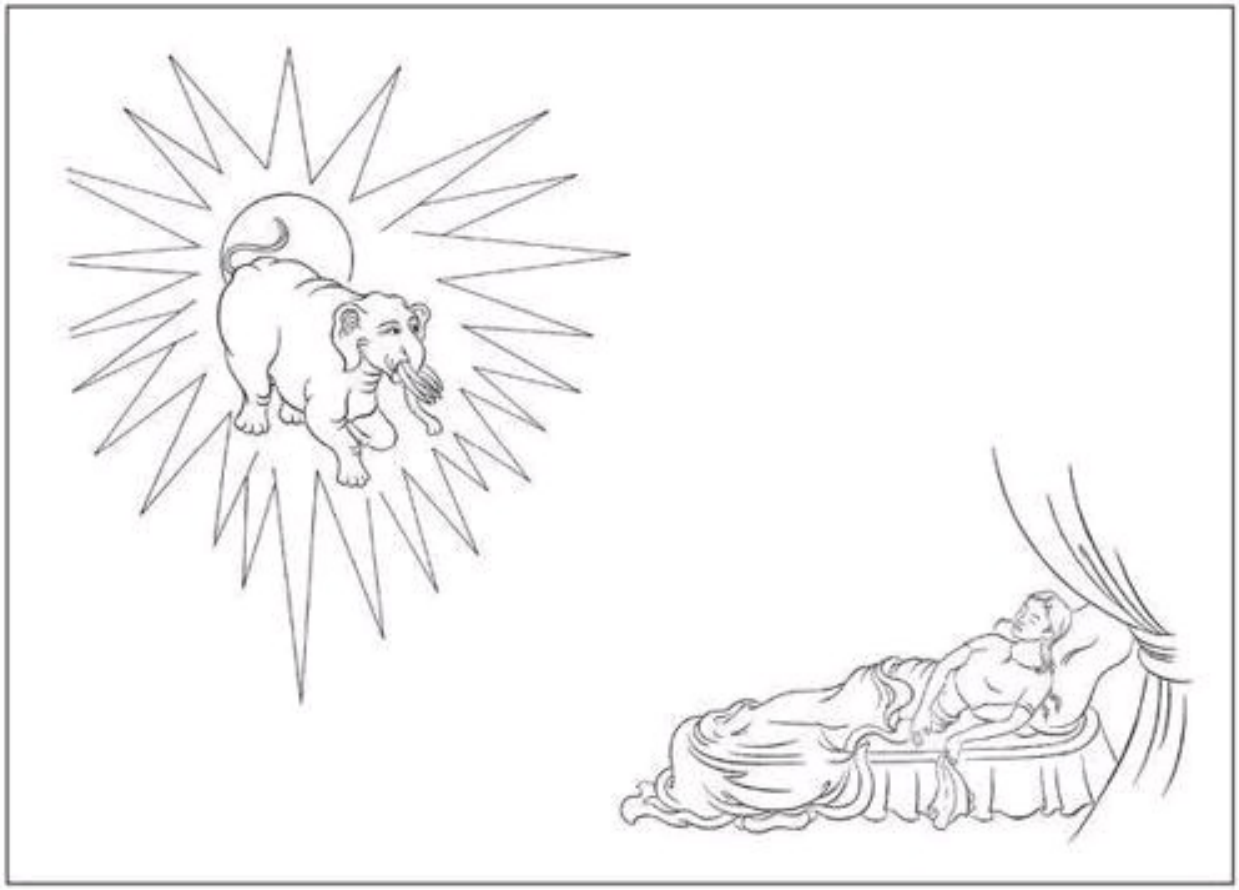


Figure 3-2 : l'accouchement dans les jardins de Lumbini.

Face aux contradictions

Le fait que l'on puisse interpréter l'histoire de la vie du Bouddha de différentes manières soulève une question intéressante. Lorsqu'il existe deux manières différentes et contradictoires d'expliquer quelque chose, la plupart des gens supposent que si l'une des explications est exacte, l'autre doit être fausse. Par exemple, en résolvant l'équation 2 + x = 5, il n'y a qu'une seule bonne réponse ; toute autre réponse que 3 est fausse. Si vous avez vous-même l'habitude d'appliquer cette approche strictement mathématique à tous les aspects de la vie, les différentes manières d'interpréter la vie

du Bouddha vous mettent peut-être mal à l'aise. « Une seule de ces interprétations peut être exacte », insisterez-vous peut-être. « S'il est un bouddha, soit il a obtenu l'Éveil *durant* sa vie de prince indien, soit il l'a obtenu *avant*. Si une réponse est exacte, l'autre doit être fausse. Alors, laquelle est la bonne ? »

Les maîtres bouddhistes que nous avons rencontrés ne semblent pas du tout gênés par le fait que l'on donne différentes explications au même événement. Nous ne voulons pas dire ici qu'ils se moquent de la vérité. Une grande partie de leur formation comporte une recherche diligente de la nature de la réalité, et leur raisonnement n'est certainement pas approximatif. Mais ils acceptent que la valeur d'une explication particulière dépende en grande partie du bénéficiaire prévu de cette explication. Étant donné qu'on trouve des attitudes et des inclinaisons si différentes d'une personne à une autre, l'explication qui fonctionne le mieux pour une personne donnée ne sera peut-être pas particulièrement utile à une autre.

Il y a de nombreuses années, Jon eut la chance de bénéficier d'une audience privée auprès du dalaï-lama, et de lui poser quelques questions. Au cours de l'entretien, le dalaï-lama mentionna Tsongkhapa, un grand maître tibétain qui naquit il y a plus de six cents ans et qui fut l'instructeur du tout premier dalaï-lama. Les dalaï-lamas qui lui ont succédé ont tous fait montre du plus grand respect et de la dévotion la plus absolue envers ce maître, et l'actuel dalaï-lama, le quatorzième de la lignée, ne fait pas exception à la règle.

Il faut savoir qu'en général les Tibétains manifestent une grande adoration pour Tsongkhapa et qu'ils le considèrent comme un bouddha entièrement éveillé. Pour eux, Tsongkhapa fut une manifestation humaine de Manjushri, le bouddha transcendantal ou métaphysique qui personnifie la sagesse de tous les êtres. Au cours de l'entretien, le dalaï-lama dit à Jon (en substance) : « Je préfère penser à Tsongkhapa comme à un être humain normal qui, à travers des efforts considérables, fut capable au cours de sa vie de mener à terme le chemin spirituel. Je trouve que cette manière de voir les choses m'inspire davantage que penser qu'il naquit déjà éveillé. »

Peu après la naissance de Siddharta, Asita, un ermite très respecté, arriva à l'improviste à Kapilavastu. Lui aussi avait observé les présages d'une naissance prometteuse, et il était donc venu rendre visite à la famille royale afin de voir l'enfant. Le roi Shuddhodana accueillit Asita avec une grande courtoisie et lui fit apporter le bébé. Imaginez-vous ensuite le choc des fiers parents lorsqu'ils virent l'ermite fondre en larmes après avoir longuement contemplé leur bébé chéri !

Asita rassura pourtant rapidement le couple royal qu'il n'avait rien vu de mauvais chez le bébé, aucun présage d'un désastre. En fait, c'était plutôt le contraire ! Asita leur dit que ce garçon présentait des qualités remarquables, des qualités qui feraient de lui un souverain encore plus grand que son père. Et si Siddharta devait quitter la vie royale et devenir un chercheur de la vérité, il deviendrait même plus grand qu'un simple empereur : il deviendrait un guide spirituel pour le monde entier !

En ce qui concernait ses larmes, Asita leur dit qu'il n'avait fait que pleurer pour lui-même.

Toute sa vie, il l'avait passée en cheminement spirituel. Mais maintenant qu'il avait enfin rencontré la personne exceptionnelle qui pouvait lui montrer le sentier, c'était trop tard. Car Asita savait que lorsque Siddharta serait suffisamment âgé pour commencer à enseigner, lui-même serait déjà mort.

Un père un tantinet protecteur

La prophétie d'Asita encouragea le roi, mais elle l'ennuya aussi. Tout ce qu'il voulait, c'est que son fils hérite de son trône et ajoute de la gloire à la famille royale. Ensuite, lorsqu'il serait un vieil homme comme Asita, Siddharta pourrait se retirer pour mener une vie religieuse s'il le souhaitait. Ainsi, les priorités du roi étaient claires : son fils devait devenir un monarque puissant et universellement admiré.

Siddharta manifesta très tôt une grande intelligence, mais quelque chose dans le caractère du jeune prince donnait du souci à son père. En effet, l'enfant, qui était élevé par sa tante depuis la mort de sa mère, était extraordinairement gentil et sensible, trop gentil pour un futur souverain. Il ne s'intéressait pas aux jeux brutaux de ses petits amis, et préférait s'occuper des animaux qui vivaient sur les terres du palais. Dans un épisode célèbre, le prince sauva la vie d'un cygne (voir la figure 3-3) que son méchant cousin Devadatta avait abattu. (Tout au long de la vie de Siddharta, Devadatta apparaît comme son rival jaloux.)

Le roi avait peur que la nature sensible de Siddharta ne le pousse à abandonner prématurément la vie royale. Il fit donc tout ce qu'il put pour cacher les dures réalités de la vie à son fils. Si par exemple un servant tombait malade, le roi l'écartait du palais jusqu'à ce qu'il soit guéri. Selon les témoignages, l'un des jardiniers du roi devait couper et faire disparaître toute fleur dès l'instant où elle commençait à se faner. De cette façon, on éviterait au prince la douleur de rencontrer le moindre des signes naturels de pourrissement.

Figure 3-3 : Siddharta sauve le cygne blessé par son cousin.

Lorsque le prince se marie, il se retrouve dans une prison dorée

Le temps arriva où Siddharta grandit suffisamment pour penser à se marier et à fonder sa propre famille. Le roi était sûr que ces responsabilités l'empêcheraient d'abandonner la vie royale, et il organisa donc une fête durant laquelle son fils put rencontrer les jeunes femmes de la région qui représentaient des partis acceptables. (Rappelez-vous le bal donné en l'honneur du prince charmant de *Cendrillon*, et vous aurez une idée de ce type de réception.)

À cette occasion, Siddharta rencontra Yashodhara, la fille du roi d'un pays voisin. Ce fut le coup de foudre pour tous les deux. (Plus tard, après avoir atteint l'Éveil, Shakyamuni expliqua que cette attirance mutuelle instantanée provenait du fait que Yashodhara et lui-même avaient été mariés l'un à l'autre dans plusieurs vies antérieures. Ils avaient même été un couple de tigres dans l'une de ces vies !) Mais avant qu'ils ne puissent se marier et vivre heureux pour le reste de leur vie, Siddharta dût prouver qu'il était digne de Yashodhara en affrontant ses rivaux, les autres soupirants de Yashodhara, dans des concours d'arts martiaux. Comme vous l'avez probablement deviné, Siddharta l'emporta, et Yashodhara et lui-même purent bientôt donner une joyeuse cérémonie de mariage.

Siddharta et son épouse se mirent à vivre dans les trois palais de plaisance (un pour chacune des trois saisons, la saison chaude, la saison fraîche et la saison des pluies) que son père avait fait construire pour eux. Chaque palais était au milieu d'un vaste parc, lui-même entouré d'un mur. En fait, le roi tenait Siddharta emprisonné dans ces palais sans que celui-ci ne le réalise. Le roi pensait que comme tous les gens qui vivaient à l'intérieur de ces palais étaient attirants et captivants, Siddharta ne voudrait certainement pas en partir.

En tout cas, c'était le plan du roi. Et lorsque Yashodhara donna naissance à un fils, Rahula, la réalisation du plan sembla achevée.

Les quatre rencontres de Siddharta lui révèlent des vérités bouleversantes

Mais les meilleurs plans, fussent-ils ceux de rois, échouent parfois. Un jour, un musicien de palais joua une sérénade à Siddharta et à son épouse et chanta une chanson sur les beautés et les merveilles du monde. Intrigué par ces descriptions, le prince demanda à son père la permission de voyager au-delà des portes du palais pour voir personnellement ce qu'il y avait là-bas.

Siddharta avait alors 29 ans, et son père réalisa que le temps était venu qu'il voit le royaume qu'il était censé gouverner un jour. Il donna donc sa permission pour l'excursion, non sans avoir donné l'ordre que soient éliminés tous les sites déplaisants dans la zone de la ville que son fils visiterait. Finalement, lorsque tout fut prêt, le prince et son conducteur de char, Channa, partirent pour la ville.

Au début, la visite se passa très bien. Les gens accueillirent Siddharta avec beaucoup de joie et d'affection, et Siddharta aima tout ce qu'il vit. Mais soudain, Siddharta et Channa croisèrent un homme que seuls les deux hommes semblèrent remarquer, un malheureux qui était plié en deux de douleur et tourmenté par la toux et la fièvre (voir la figure 3-4). Siddharta demanda à son conducteur de lui expliquer la signification de cette vision inattendue. « C'est la maladie, Seigneur », répondit Channa. Il continua pour expliquer que tôt ou tard quasiment tout le monde est frappé par la maladie ou la douleur. Le prince fut alarmé lorsqu'il réalisa qu'à tout moment sa famille, ses amis, ses compagnons ou lui-même pourraient être frappés par la douleur et le malheur. Soudainement, tout son bonheur et toute sa joie disparurent, et la souffrance qu'il venait de voir, une souffrance qui menaçait tout le monde, était la seule chose à laquelle il pouvait penser.

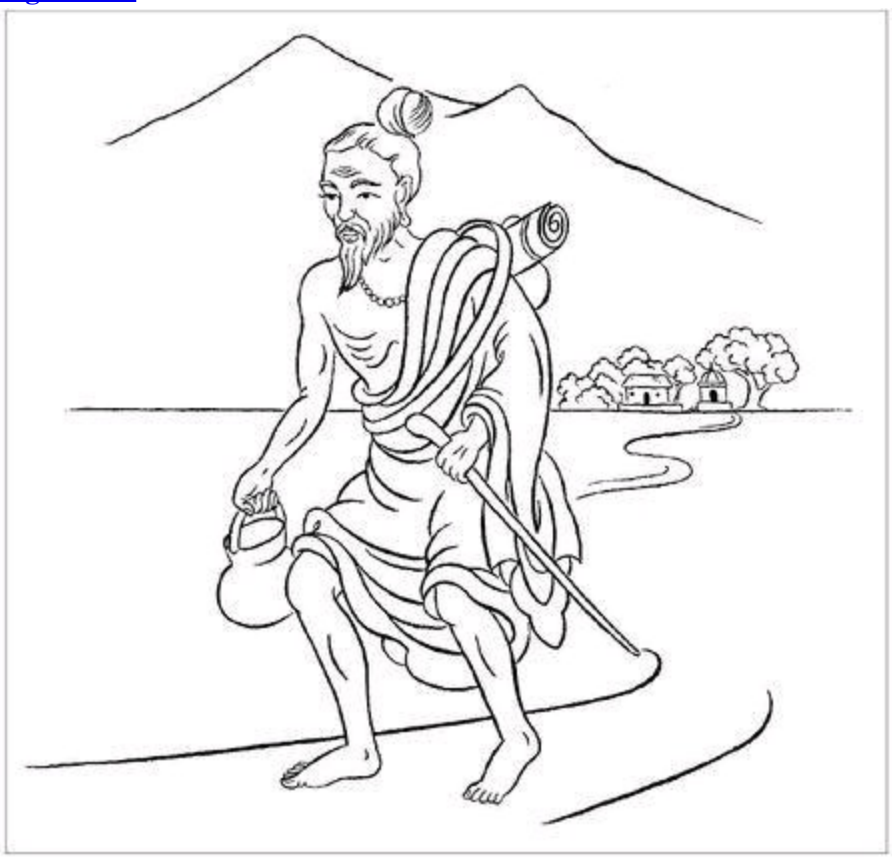
Figure 3-4 : la pauvreté

Figure 3-5 : la maladie

Les deux fois suivantes où Siddharta se rendit en ville, il vit encore d'autres scènes dérangeantes : des scènes de la vieillesse et de la mort (voir les figures 3-5 et 3-6). Le prince était effondré. Il se demandait comment les gens pouvaient agir de façon aussi insouciante et heureuse alors que la menace de la maladie, de la vieillesse et de la mort inévitable pesait en permanence au-dessus de leurs têtes.

Figure 3-6 : la mort.

Figure 3-7 : un chercheur de la vérité menant une vie errante.



Finalement, lors de sa quatrième excursion, il découvrit ce qu'il devait faire. À cette occasion, il fit la connaissance d'un mendiant menant une vie errante (voir la figure 3-7). Bien que pauvrement vêtu, l'homme possédait un calme et une détermination remarquables. Lorsque le prince lui demanda qui il était, il répondit : « je suis un homme qui a abandonné

la vie de famille pour rechercher une voie hors de la souffrance du monde ». C'est ainsi que la destinée de Siddharta lui fut soudainement révélée. Il sut que, bientôt, lui aussi devrait abandonner son mode de vie et se consacrer entièrement à la quête spirituelle.

Le début de la quête de Siddharta

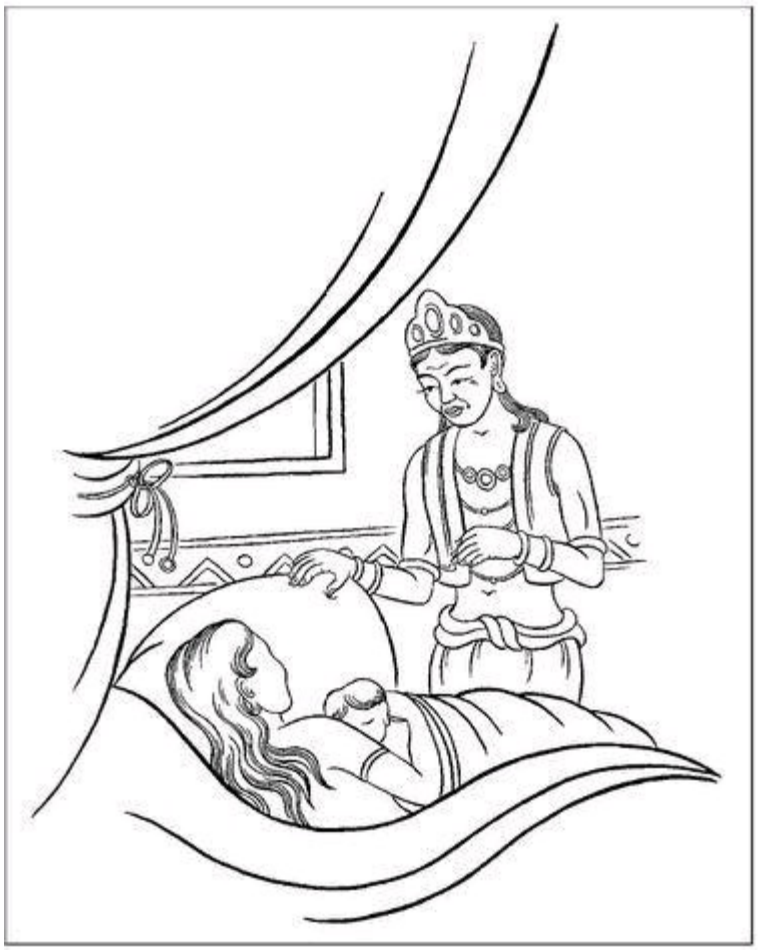
Les quatre visions de la maladie, de la vieillesse, de la mort et celle d'un nomade à la recherche de la vérité marquent le début de la quête spirituelle du prince. Leur importance dans l'histoire du bouddhisme est incontestable, et des descriptions de ces rencontres cruciales pour Siddharta sont souvent peintes sur les murs de temples bouddhiques.

Il renonce à la vie royale…

Après avoir réalisé qu'il ne pouvait plus rester dans la prison dorée qu'était sa vie royale, Siddharta alla voir son père et lui demanda la permission de partir. Le roi réagit comme beaucoup de pères le feraient dans des situations semblables : il piqua une crise de colère ! Il interdit formellement au prince de partir, et posta un gardien à toutes les portes du palais pour empêcher son départ.

Mais le prince avait pris sa décision. Siddharta voulait prendre son enfant dans ses bras avant de partir, mais il décida de ne pas le faire de peur de réveiller Yashodhara (voir la figure 3-8). Il passa en silence devant les musiciens, les danseuses et les domestiques endormis et sortit pour réveiller Channa (le conducteur de son char) et lui demander de préparer son cheval. Channa fut surpris, mais il obéit au prince.

Figure 3-8 : Siddharta fait ses adieux en silence à son épouse et à son fils.

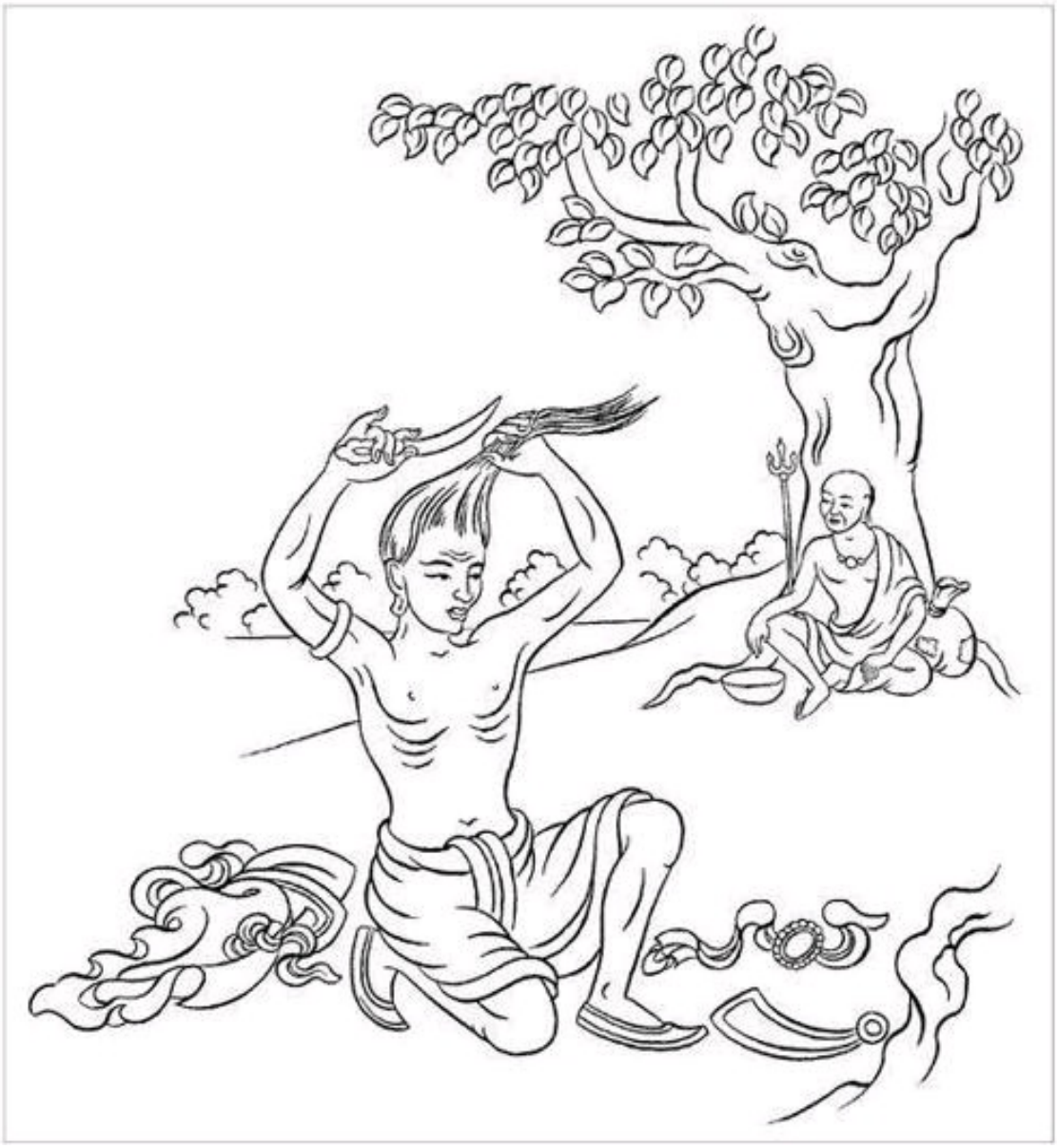


Tout le monde dans le palais, y compris les gardes, s'était endormi (souvenez-vous de la scène de *La Belle au bois dormant* où tout le monde s'assoupit soudainement), et Siddharta put ainsi s'échapper. Channa et lui voyagèrent toute la nuit et lorsqu'ils s'arrêtèrent, Siddharta ordonna à Channa de rentrer au palais sans lui et d'y ramener son cheval et ses bijoux royaux. Channa se mit à pleurer et demanda ce qu'il devrait dire à Yashodhara et à Rahula, qui sans aucun doute seraient éperdus de douleur. « Dis-leur, répondit Siddharta, que je ne suis pas parti parce que je ne les aime pas. C'est justement parce que je les aime vraiment et parce que je dois absolument trouver un moyen de surmonter la souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort. Si je réussis, je reviendrai. Sinon, la mort nous séparera de toute façon. » Channa ne put rien faire d'autre que rentrer seul.

Siddharta était donc seul désormais, et la première chose qu'il fit fut de se débarrasser des « signes extérieurs de noblesse » qu'il portait. Il coupa ses longs cheveux flottants (voir la figure 3-9), échangea ses vêtements de soie contre l'habit grossier d'un habitant de la forêt et, renonçant complètement à son ancien mode de vie, il partit à la recherche de quelqu'un qui pourrait l'aider dans sa quête.

Après son grand renoncement (voir l'encadré « La signification du renoncement » un peu plus loin dans ce chapitre), Siddharta rencontra deux instructeurs spirituels de renom, et il étudia auprès d'eux. Rapidement parvenu à une maîtrise des techniques de méditation que ceux-ci lui enseignèrent, il se rendit pourtant compte que, bien qu'utiles, ces techniques ne suffiraient pas à elles seules à lui apporter la libération complète de la souffrance qu'il voulait. Il devait approfondir sa recherche.

Figure 3-9 : le grand renoncement.



… et s'impose six ans de sacrifices, pour aller aux extrêmes

Siddharta entendit parler d'une forêt du royaume de Magadha où des *ascètes*, c'est-à-dire des gens qui se refusent le moindre confort, se rassemblaient souvent pour y exercer leurs pratiques, et il décida immédiatement de s'y rendre et de se joindre à eux. En chemin, il attira l'attention du souverain de Magadha, le roi Bimbisara. Le roi fut si impressionné par l'attitude et par l'engagement du jeune homme qu'il demanda immédiatement à Siddharta de rester et de l'aider à gouverner. Mais Siddharta expliqua poliment qu'il avait déjà abandonné une vie royale et qu'il n'avait aucunement envie d'en assumer une autre. Bimbisara dit alors à Siddharta que si jamais il trouvait ce qu'il recherchait, il devrait revenir et lui donner son enseignement.

Lorsque Siddharta arriva à la forêt, il trouva cinq ascètes engagés dans des pratiques très sévères, d'auto-mortification entre autres. Ceux-ci espéraient qu'en gagnant le contrôle complet sur leurs sens et en endurant des douleurs et des privations extrêmes, ils pourraient surmonter la souffrance grâce à l'unique force de la volonté. Siddharta adopta ces pratiques et, bientôt, sa concentration et sa détermination extraordinaires convainquirent

ses nouveaux compagnons que si jamais un seul d'entre eux devait atteindre l'objectif, ce serait le nouveau venu.

C'est ainsi que commence une ascèse qui durera six ans. Siddharta resta assis exposé aux éléments jour et nuit. Il mangea de moins en moins, pour finir par ne plus consommer que quelques graines emportées par les vents qui tombaient sur ses genoux. Son corps, autrefois si superbe et si beau, devint flétri et ratatiné. Finalement, ces pratiques ascétiques réduisirent plus ou moins Siddharta à l'état de squelette vivant, mais il persévéra (voir la figure 3-10).

Un jour, Siddharta dressa le bilan de sa situation. Il découvrit que dans son état affaibli, il ne pouvait pas penser aussi clairement qu'avant. En conséquence, il se trouvait plus éloigné de son objectif que lorsqu'il avait commencé sa quête six ans auparavant. Fatigué et sale, il décida d'aller se rafraîchir dans un fleuve proche, mais il faillit se noyer avant d'en ressortir. Alors que Siddharta était allongé sur le bord du fleuve en train de se remettre, il comprit que s'il devait un jour réussir, il devrait suivre la voie du milieu entre le confort personnel et les austérités extrêmes. (Plus tard, ce terme, la *voie du milieu*, prit de plus en plus de sens et devint le nom que le Bouddha employa lui-même pour désigner son enseignement. Aujourd'hui encore, le bouddhisme est connu comme étant la Voie du milieu qui évite les extrêmes.)

Siddharta se rassit, et la femme d'un bouvier du coin entra bientôt dans la forêt avec des offrandes destinées aux esprits de la forêt. Elle s'appelait Sujata, et elle avait souvent prié les esprits de la forêt pour donner naissance à un garçon. Maintenant qu'elle avait donné naissance à l'enfant qu'elle avait si profondément désiré, elle venait à la forêt avec un bol de riz au lait tout spécialement préparé pour remercier les esprits de lui avoir exaucé son désir. Lorsqu'elle vit Siddharta assis là, elle le prit pour le roi des esprits qui l'avaient aidée, et elle lui présenta l'offrande nourrissante, avec une grande dévotion (voir la figure 3-10). Lorsque ses cinq compagnons d'ascèse le virent accepter ce mets raffiné, ils furent profondément déçus. Croyant que Siddharta avait abandonné sa quête, ils quittèrent la forêt écœurés, déterminés qu'ils étaient à poursuivre leur pratique quelque part ailleurs.

Après avoir fini de manger, son corps regagna de l'éclat et de la vigueur, et Siddharta remercia la femme du bouvier. Il lui dit qu'il n'était pas l'esprit pour qui elle l'avait pris, mais un simple homme à la recherche du chemin qui mettrait fin à toute souffrance. Et aussi que grâce à son offrande, il se sentait maintenant suffisamment fort pour réussir.

L'interprétation de l'histoire du Bouddha

Même dans cette version de l'histoire du prince Siddharta (donnée par le *Reader's Digest*), vous avez peut-être trouvé qu'il est difficile de prendre l'histoire pour argent comptant. Par exemple, comment quelqu'un d'aussi brillant que Siddharta pourrait-il atteindre l'âge de 29 ans sans rien savoir encore de la maladie, de la vieillesse et de la mort ? Comment les précautions de son père, fût-il le plus protecteur des pères, purent-elles le protéger de ces dures réalités ?

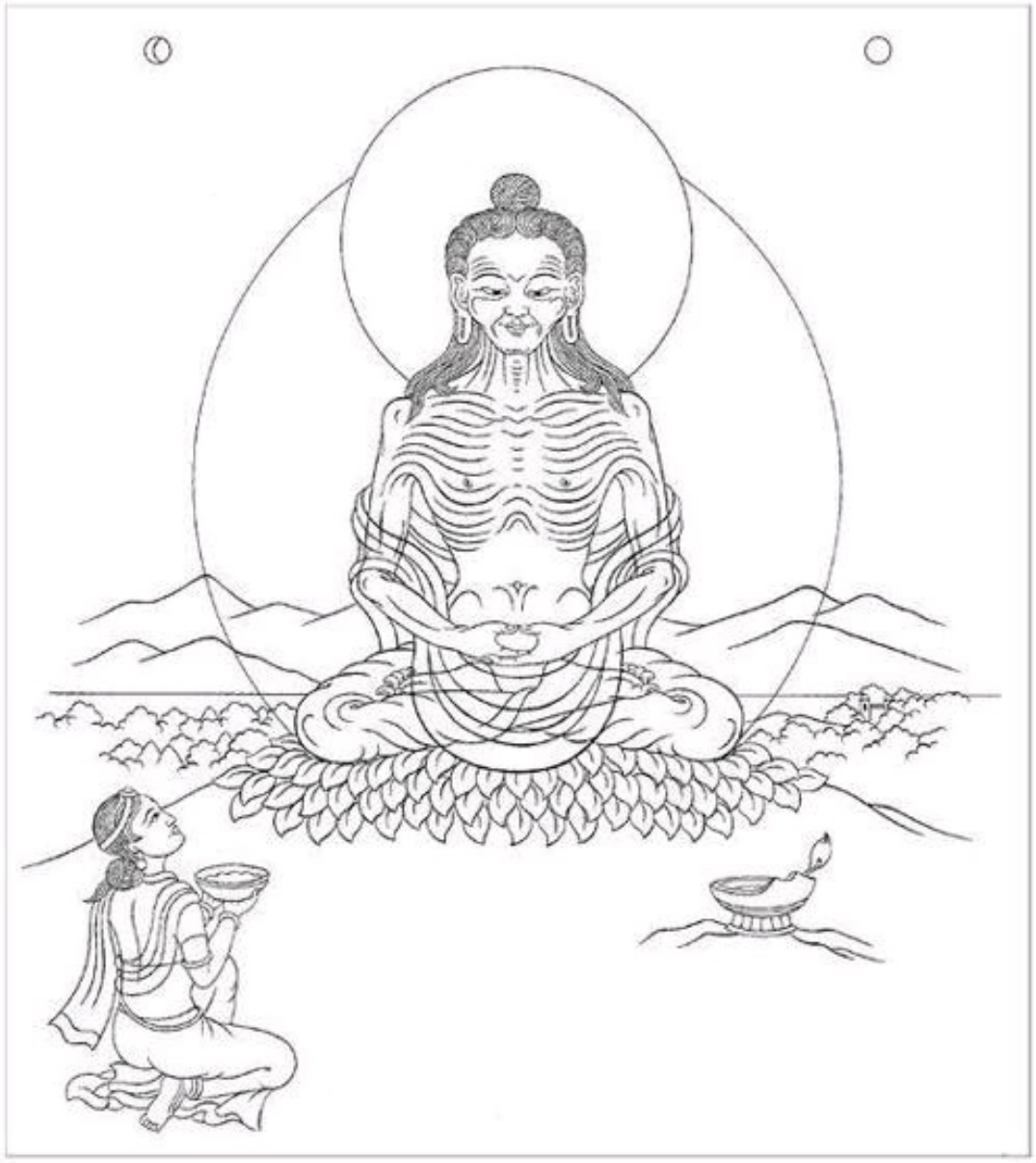
Et pourtant, malgré ces objections, l'histoire semble exacte à un niveau profond. Même dans le monde moderne de communication mondiale instantanée et d'autoroute de l'information, les gens parviennent à éviter de voir ce qui se trouve juste devant eux. Les sans-abri remplissent les rues, mais la plupart des gens ne les voient pas. Dans les hôpitaux, où la mort est partout, on cache souvent la vérité sur l'état de santé d'un mourant à cette personne. Et nous avons entendu parler de certaines communautés dans lesquelles les processions funéraires ne peuvent se dérouler que la nuit, pour éviter d'effrayer les gens.

C'est donc la dénégation qui prévaut, et on peut voir que tout le monde joue ce jeu. Lorsque la réalité des malheurs de la vie arrive à percer ce mur de dénégation, l'expérience peut être catastrophique, et peut même changer une vie. Comme Siddharta, nombreux sont ceux qui, à la suite d'un épisode inattendu de souffrance ou de perte, détournent leur attention de l'objectif de réussite matérielle pour la tourner vers le sentier spirituel. Bien sûr, seuls très peu de gens abandonnent vraiment tout, comme Siddharta, pour se mettre à la recherche de la vérité dès que la maladie ou la mort pointent pour la première fois le bout de leur nez.

Finalement, à l'ombre du vieil arbre-Bodhi, il triomphe de Mara

Siddharta traversa la rivière et se rendit à un grand figuier (un *ficus religiosa*, encore appelé pippala) qui fut appelé plus tard *arbre Bo*, *arbre-Bodhi*, ou *arbre de la Bodhi*, c'est-à-dire « arbre de l'Éveil ». Avec quelques fagots d'herbe qu'un paysan du coin lui donna, il se prépara un coussin et s'assit face à l'est. Il s'installa avec la ferme détermination de ne pas se lever avant d'avoir atteint l'Éveil complet et total.

Figure 3-10 : la fin de l'ascèse de six ans.



Les textes bouddhiques classiques décrivent ce qui se passa alors avec une excitation à peine contenue. Ils racontent que le monde retint son souffle alors que le moment qui transformerait l'histoire approchait. Siddharta était assis sous le pippala, et les esprits de l'air se réjouissaient.

Toujours selon ces textes, tout le monde n'exultait pas, toutefois. Mara le tentateur, personnification de tous les maux qui affligent l'esprit, était terrifié. Il savait que si Siddharta réussissait à obtenir l'Éveil, l'emprise de l'illusion sur le monde serait menacée. Les textes traditionnels se servent de métaphores spectaculaires pour décrire les événements qui suivirent. Alors que Siddharta était assis en méditant, les fils et les filles de Mara, c'est-à-dire des hordes d'interférences démoniaques, se lancèrent à l'attaque pour tenter de déranger sa concentration. (Jetez un œil à la figure 3-11. La place de Siddharta est vide, de telle sorte que vous, le lecteur, puissiez vous imaginer assis à sa place et peut-être ainsi vous faire une idée de l'effet que cela fait d'être « encerclé par les forces de l'illusion ».)

De violentes « tempêtes de haine » éclatèrent, mais en dessous de l'arbre-Bodhi tout resta calme. Les forces démoniaques lui décochèrent un déluge de projectiles, mais ceux-ci se transformèrent en pétales de fleurs qui tombèrent sans le moindre danger aux pieds de

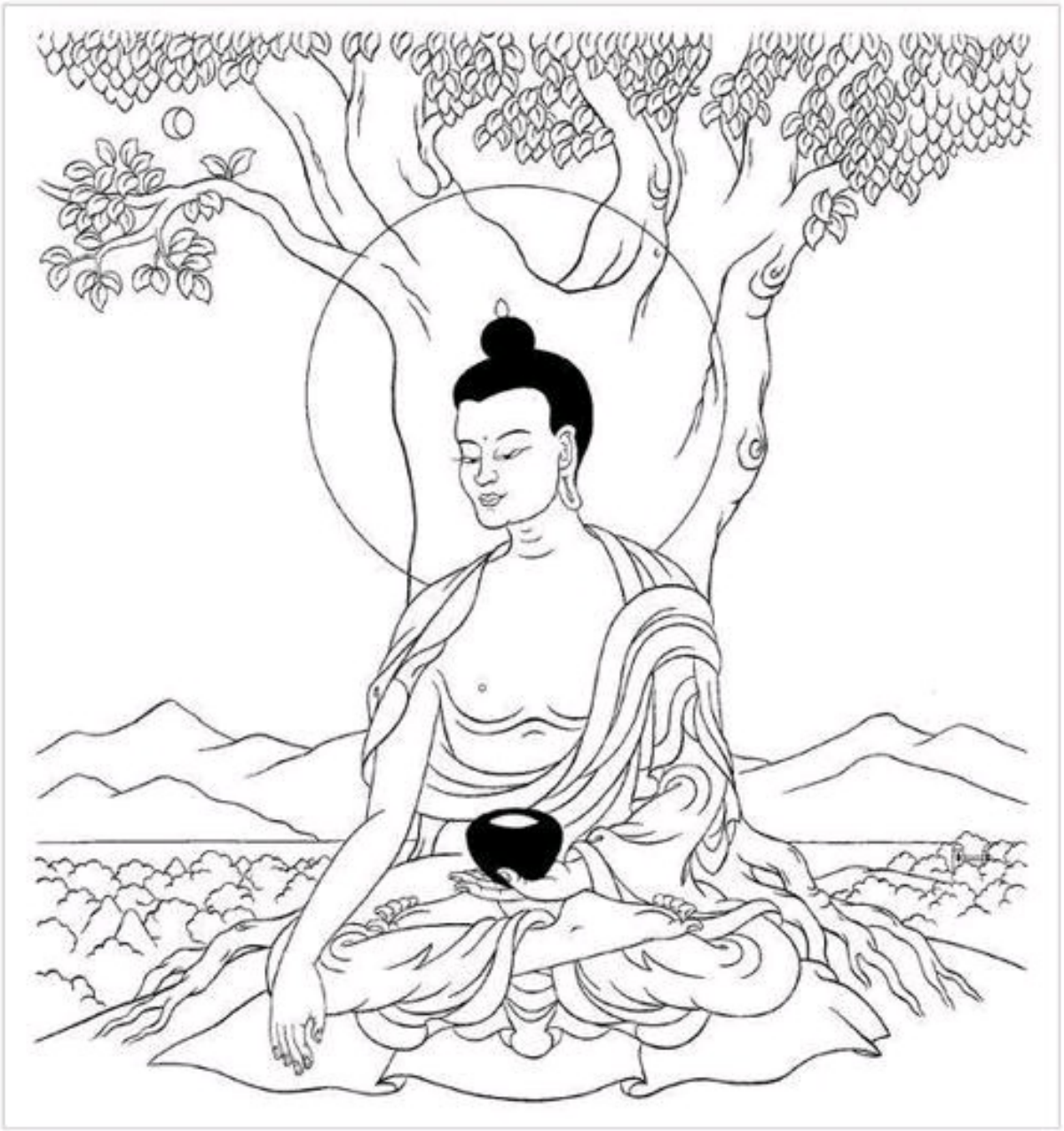
Siddharta, plus que jamais déterminé. Des visions des plaisirs charnels les plus torrides apparurent alors à Siddharta, avec aussi des images de son épouse et de son fils. Pourtant, rien ne put interrompre sa concentration.

Figure 3-11 : imaginez-vous au centre de ce dessin, attaqué comme Siddharta par les forces de l'illusion !

Il ne restait plus qu'une seule arme à Mara : les graines du doute. Renvoyant ses légions, Mara apparut devant Siddharta et s'adressa directement à lui. « Montre-moi un seul témoin qui pourra confirmer que tu mérites de réussir là où tous les autres ont échoué », exigea-t-il d'un ton moqueur. Siddharta répondit sans mot dire. Il étendit simplement sa main droite et toucha la terre (voir la figure 3-12), parce que la terre elle-même était témoin que

Siddharta avait mis en pratique les vertus (pendant d'innombrables vies) qui allaient maintenant permettre son atteinte de l'état de bouddha. Mara, désormais vaincu, disparut comme un mauvais rêve.

Figure 3-12 : la défaite de Mara.



C'était la nuit de la pleine lune, au cours du quatrième mois indien (en mai ou juin de notre calendrier). Alors que la lune se levait dans le ciel, la méditation de Siddharta devint plus profonde. Le feu de sa sagesse grandissante détruisit tout ce qui restait de couches d'ignorance obscurcissant encore son esprit. Il perçut directement et sans le moindre doute le flux de ses vies antérieures et comprit exactement comment les actions du passé avaient mené aux résultats présents. Il vit comment l'attachement, qui est la source de toute souffrance, prend sa racine dans l'ignorance. Alors que sa sagesse se débarrassait de couches d'ignorance de plus en plus subtiles, son esprit devint de plus en plus lumineux. Finalement, alors que la lune se couchait et que le soleil du jour suivant se levait, Siddharta atteignit le but, l'Éveil total et complet. Dès lors, il ne fut plus un simple prince, mais un être éveillé, un bouddha.

La signification du renoncement

Les longs cheveux, c'était l'un des principaux signes de la royauté indienne, et la décision de Siddharta de les couper symbolisait sa détermination de changer radicalement de mode de vie et de se consacrer entièrement à la quête spirituelle. Aujourd'hui encore, la cérémonie marquant la décision formelle d'adoption du mode de vie bouddhiste inclut souvent qu'on coupe une boucle des cheveux de la personne concernée, pour rappeler le grand renoncement du Bouddha. Si vous décidez vous-même d'entrer dans les ordres comme moine ou comme nonne (donc astreint ou astreinte au célibat), vous devrez vous faire raser entièrement la tête pour signaler que vous avez complètement renoncé à la vie mariée d'un ou d'une laïque.

Toutefois, le renoncement n'est pas vraiment affaire de savoir si oui ou non vous vous faites couper les cheveux ou si vous modifiez d'une autre manière votre apparence. Il ne signifie pas non plus que vous devrez nécessairement abandonner toutes les autres choses que vous aimez. Si vous aimez aller au cinéma ou regarder le foot à la télé, par exemple, vous n'aurez pas à abandonner ces plaisirs pour devenir bouddhiste. Ça devrait étonner certains, parce que nous entendons parfois des gens dire « je pensais que les bouddhistes devaient renoncer à tout cela ».

Finalement, le renoncement ne signifie pas du tout qu'on se refuse le plaisir ou la joie de profiter de quelque chose. En fait, c'est plutôt le contraire ! Le véritable sens du renoncement, c'est la décision d'abandonner la souffrance. La cause de la souffrance réside dans l'insatisfaction et l'attachement, et c'est l'attachement qu'il faut abandonner. Si vous pouvez profiter de quelque chose sans vous y attacher, sans laisser cette chose devenir un obstacle à votre progrès spirituel ou une perte de votre temps et de votre énergie, alors il n'est point nécessaire de l'abandonner.

Faire le bien à autrui, c'était la vocation du Bouddha

Tous les événements de la vie du Bouddha, depuis sa naissance comme prince Siddharta jusqu'à sa victoire sur Mara sous l'arbre-Bodhi, tels que nous les avons relatés dans les sections précédentes, étaient orientés vers un seul but : l'aptitude à aider les autres à se libérer eux-mêmes de la souffrance. Maintenant qu'il avait obtenu l'Éveil, et donc la sagesse et la compassion illimitées et la possibilité d'aider au maximum les autres, il était prêt à commencer sa carrière d'être éveillé. Mais le monde était-il prêt pour lui ?

Le Bouddha a fait « tourner la roue du Dharma » en dispensant son enseignement spirituel

Pendant sept semaines, le Bouddha Shakyamuni (l'ancien Siddharta Gautama qui avait reçu l'Éveil) resta dans le voisinage de l'arbre-Bodhi, absorbé dans la conscience illimitée dont seuls les êtres complètement éveillés jouissent. Selon les récits traditionnels, le

Bouddha pensait que comme personne d'autre ne fournirait probablement l'effort extraordinaire nécessaire pour parvenir au but qu'il avait atteint, la meilleure des choses qu'il puisse faire serait de profiter lui-même des fruits de l'Éveil.
Comme si cela avait été pour répondre à sa pensée non exprimée, les dieux du Ciel apparurent devant Shakyamuni et, au nom du monde entier, ils le prièrent de changer d'avis : « bien qu'il soit vrai que les esprits des êtres sont obscurcis, les couches qui recouvrent certains esprits sont moins épaisses que celles qui en recouvrent d'autres. Sans aucun doute, il s'agit des êtres qui peuvent bénéficier de vos réalisations. Pour eux, s'il vous plaît, enseignez ce que vous avez appris ». Le Bouddha accepta immédiatement.

Shakyamuni avait toujours eu l'intention de partager avec d'autres tout ce qu'il découvrirait. Plein de compassion dès le départ, sa motivation complète avait été de faire le bien aux autres de toutes les manières possibles. Son apparente hésitation à enseigner n'était qu'un stratagème. Il savait en effet parfaitement que pour un bouddha, il n'est ni correct ni bénéfique de dispenser son enseignement à ceux qui n'expriment pas de leur propre chef un intérêt sincère pour l'atteinte de la liberté spirituelle. Sans la motivation pour apprendre, ni la volonté de changer de la part du disciple, l'enseignement le plus puissant sera inefficace. C'est pour cette raison, aujourd'hui encore, que la plupart des bouddhistes s'abstiennent d'enseigner à moins que d'autres personnes ne leur demandent. Dans certaines traditions, les disciples doivent même formuler trois fois de telles requêtes avant que l'instructeur ne décide de dispenser son enseignement.
Lorsque le Bouddha réfléchit aux individus qui seraient prêts à recevoir son enseignement initial, il pensa d'abord aux deux instructeurs de méditation auprès desquels il avait étudié, mais il réalisa qu'ils étaient déjà morts. Il choisit donc pour premier auditoire ses cinq anciens compagnons d'ascétisme qui poursuivaient sans lui leurs pratiques très austères à Sarnath (qui s'appelait alors Isipatana), près de la ville sainte de Bénarès.

L'arbre-Bodhi aujourd'hui

Il est aujourd'hui encore possible de se rendre à Bodh-Gaya (dans le nord-est de l'Inde) pour y voir l'arbre-Bodhi qui pousse à l'endroit où Siddharta obtint l'Éveil, il y a 2 500 ans. Ce n'est pas le même arbre, mais c'est un descendant direct de celui d'origine.
Quelques centaines d'années après la mort du Bouddha, durant le règne d'Ashoka (dont vous lirez les exploits au chapitre 4), le bouddhisme s'étendit au Sri Lanka, Ceylan à l'époque. Une bouture de l'arbre-Bodhi fut plantée sur l'île et devint le centre d'un célèbre lieu de pèlerinage bouddhiste. Des siècles plus tard, lorsque

l'arbre d'origine de Bodh-Gaya fut détruit, une bouture de l'arbre-Bodhi de Ceylan fut apportée en Inde et plantée sur le site d'origine. Cet arbre tomba durant des travaux de restauration commencés en 1877, mais un jeune arbre qui en provenait fut planté à sa place. C'est l'arbre qui s'y trouve encore aujourd'hui.

Les cinq ascètes se trouvaient dans le parc des Gazelles, à Sarnath, lorsqu'ils virent le Bouddha s'approcher. Croyant encore qu'il avait abandonné sa quête spirituelle, ils décidèrent de ne pas bien accueillir le « déserteur ». Mais ils ne purent s'empêcher de remarquer, même à distance, qu'un profond changement l'avait affecté. Il irradiait une telle assurance pacifique et une telle bienveillance qu'ils durent le saluer avec un grand respect et lui proposèrent une place d'honneur parmi eux. Puis, en réponse à leur requête, ils lui demandèrent de leur révéler ses propres expériences, il prononça son premier discours en tant qu'être éveillé, en tant que bouddha (ce premier discours est souvent appelé le Sermon de Bénarès).

De toutes les activités d'un bouddha, le fait de *tourner la roue du Dharma* (c'est-à-dire de dispenser un enseignement spirituel) est celle qui est prioritaire, parce qu'un être éveillé a une action bénéfique maximale pour les autres lorsqu'il donne une instruction spirituelle. Comme Shakyamuni le souligna lui-même plus tard, un bouddha ne peut retirer la souffrance de la vie d'une autre personne de la même manière qu'on peut retirer l'épine du pied de quelqu'un d'autre. (S'il le pouvait, tous les problèmes de chacun auraient déjà disparu. Le Bouddha compatissant les aurait sans aucun doute tous supprimés maintenant.) En revanche, ce qu'un bouddha *peut* faire pour les autres, et ce de façon inégalée, c'est leur révéler le sentier des manières qui sont les mieux adaptées à la personnalité de chacun.

Toutes les instructions dispensées par un bouddha ne sont pas verbales. Un bouddha procure de l'inspiration intellectuelle et dispense de l'instruction par sa seule présence, et il peut faire passer de grands messages par des gestes silencieux. (Voir l'histoire célèbre de l'origine du bouddhisme zen au chapitre 5.) Mais durant sa vie, le Bouddha Shakyamuni donna de nombreux discours formels, dont le premier fut celui du parc des Gazelles à Sarnath. Le sujet de ce sermon était celui des *Quatre Nobles Vérités*, un thème qu'il développa et qu'il perfectionna au cours des innombrables discours durant les 45 années suivantes. (Voir la section « Comprenez les Quatre Nobles Vérités » plus loin dans ce chapitre.)

Il fonda le Sangha, la communauté spirituelle bouddhiste

Comme le Bouddha l'avait prédit, ces cinq anciens compagnons étaient particulièrement

mûrs pour l'instruction spirituelle. Il suffit au Bouddha de quelques mots seulement pour leur donner une compréhension profonde de son enseignement. Ils abandonnèrent toutes les activités qui, selon le Bouddha, étaient nuisibles au bien-être des autres et à leur propre progrès spirituel, se firent ordonner moines et devinrent les premiers membres du Sangha, la communauté spirituelle bouddhiste.

Tandis que de plus en plus de personnes étaient inspirées par la sagesse et par la compassion du Bouddha et profitaient de son enseignement, le Sangha s'agrandit de plus en plus. Cette croissance attira l'attention (et suscita aussi souvent la jalousie) d'autres instructeurs bien établis, qui, avec leurs propres disciples, vinrent rendre visite au Bouddha pour le mettre au défi. Reconnaissant ensuite que le Bouddha était un maître parfaitement éveillé, de nombreux instructeurs rivaux et leurs disciples devinrent les disciples du Bouddha. Le Sangha s'accroissait à pas de géant, pour compter finalement des dizaines de milliers de fidèles.

À de nombreux égards, cette communauté du Sangha était assez révolutionnaire. Le Bouddha accepta des disciples de toutes les castes de la société (voir encadré) et il les traita avec la même préoccupation et avec le même respect. Ce comportement allait à l'encontre de la séparation entre supérieurs et inférieurs entretenue par le rigide système des castes hindou, auxquelles le Bouddha s'en prenait souvent dans ses prêches. Son acceptation des femmes en tant que disciples et sa conviction que celles-ci étaient autant capables que les hommes d'atteindre le développement spirituel étaient tout aussi inhabituelles, étant donné la domination de la société par les hommes à l'époque. Sachant que les éléments les plus conservateurs de la société indienne auraient de grandes difficultés à accepter un Sangha incluant des femmes, le Bouddha hésita assez longtemps avant d'accepter dans ses ordres la moindre de ses disciples femmes. Mais finalement, il créa un ordre de nonnes, dont la tante qui l'avait élevé après la mort de sa mère devint la première moniale.

Outre le nombre croissant de moines et de nonnes, de nombreux laïcs devinrent aussi les disciples du Bouddha Shakyamuni. L'un de ces laïcs était le roi Bimbisara de Magadha, le monarque qui avait proposé au Bouddha de partager son royaume avec le prince Siddharta avant le début de son ascèse de six ans. Lorsque le roi devint disciple et protecteur du Bouddha, un grand nombre de ses sujets firent de même, et le nombre de membres du Sangha s'accrut donc substantiellement. (Voir le chapitre 4 pour en apprendre davantage sur la communauté bouddhiste en Inde.)

Finalement, le Bouddha retourna à Kapilavastu, où il avait grandi et où vivaient encore de nombreux membres de sa famille et de son clan. Nombre d'entre eux devinrent ses disciples, y compris son fil, Rahula, qui reçut l'ordination et devint moine. Son père, qui avait voulu que le prince Siddharta gouverne le royaume, devint aussi l'un des disciples, bien que sa fierté d'être connu comme le père du Bouddha ait un peu gêné ses progrès sur le plan spirituel. Devadatta, cousin du Bouddha et rival de toujours, rejoignit aussi la

communauté. Mais jaloux de la popularité du Bouddha, il se posa lui aussi en instructeur, ce qui causa un schisme dans le Sangha.

Le message final du Bouddha

Finalement, âgé de 80 ans, après une vie de service, d'abnégation et de compassion envers les autres, Shakyamuni décida qu'il avait aidé tous ceux qu'il pouvait aider. De même qu'il avait montré aux autres comment vivre en toute sincérité avec l'esprit en paix, il allait maintenant leur montrer comment mourir de la même façon.
Il dit alors à Ananda, son fidèle disciple, qu'il voulait retourner à l'endroit de sa naissance pour le moment final. Sur leur chemin, Shakyamuni et Ananda s'arrêtèrent au village de Kushinagara, où le Bouddha annonça que ce serait le lieu de son dernier soupir.
Choisissant un endroit entre deux grands arbres, il s'allongea sur le côté droit (dans la posture qu'on appelle parfois la posture du lion) et se prépara à passer de vie à trépas.
Pourtant, même au cours du dernier jour de sa vie, le Bouddha continua à aider les autres, en répondant aux questions d'un vieil homme du nom de Subhadda pour écarter ses doutes au sujet de son enseignement.
Finalement, entouré de nombreux disciples et habitants des villages environnants, le Bouddha prononça ses dernières paroles, rappelant à tous les vérités essentielles qu'il avait enseignées durant sa vie :

- toutes les choses conditionnées sont provisoires ;
- pratiquez avec assiduité pour obtenir votre propre salut.

En traversant des états méditatifs de plus en plus profonds, le Bouddha s'éteignit calmement le jour anniversaire de son Éveil, qui s'était produit quarante-cinq années plus tôt. Nombre de ses disciples furent submergés de chagrin. Pourtant certains, ceux qui avaient bien compris son enseignement, demeurèrent en paix. Ses disciples incinérèrent sa dépouille et ils placèrent ses cendres à l'intérieur de monuments funéraires (les stupas) situés à travers toutes les terres qu'il avait bénies de sa présence.

La vision de l'avenir

Le Bouddha Shakyamuni n'avait jamais dit qu'il était le seul bouddha.
Alors que l'un de ses disciples faisait son éloge d'une façon extravagante, affirmant que personne n'était comme le Bouddha, celui-ci le réprimanda en soulignant que le disciple n'avait aucun moyen de vérifier que son affirmation était ou non exacte. « Au lieu de m'encenser, souligna le Bouddha, tu ferais mieux de mettre en pratique mon enseignement. »

Shakyamuni souligna également que les bouddhas font à plusieurs reprises apparition à différentes époques et à différents endroits de l'univers pour contribuer à l'Éveil de ceux qui sont prêts à bénéficier de l'instruction spirituelle. Par exemple, au cours de l'ère actuelle (ou *kalpa*, une période de temps excessivement longue mesurée en millions d'années), pas moins de mille bouddhas sont destinés à faire apparition. Leur but est d'introduire le Dharma (ou, comme on le dit habituellement, « mettre en mouvement la roue du Dharma ») là où l'enseignement n'a pas encore fait apparition ou là où son influence a décliné. (En plus de ces mille bouddhas « fondateurs », d'innombrables autres hommes et femmes réaliseront la boudhéité en appliquant le Dharma enseigné par les fondateurs. Et vous-même, si vous pratiquez de tout cœur, vous pourriez être l'un d'eux ! Cependant, les bouddhas « qui font tourner la roue du Dharma » sont ceux qui mettent le tout en branle.)

Qui est le véritable brahmane ?

Si vous étiez né en Inde à l'époque du Bouddha, vous seriez automatiquement devenu membre de la caste de vos parents. Il y avait cinq grandes castes : celle des prêtres et enseignants, celle des rois et guerriers, celle des marchands et agriculteurs, celle des artisans et domestiques, et celle des « intouchables », ou parias. La mobilité sociale vers le haut n'existait pas : dans cette société-là, c'était la naissance qui déterminait tout. Au sommet du lot, on trouvait les prêtres, ou *brahmanes*. Signe distinctif de leur haut rang, les prêtres portaient une décoration spéciale avec une boucle appelée le *fil du brahmane*. Le détenteur d'un fil du brahmane faisait automatiquement l'objet du plus grand respect.

Le Bouddha lui-même n'était pas un brahmane. En tant que prince Siddharta, il était né dans la caste guerrière dirigeante, inférieure d'un cran à celle des brahmanes. Il enseigna que c'était le caractère moral d'un individu, et non sa caste, qui déterminait sa valeur. Le véritable « brahmane », c'est-à-dire la personne qui était la plus digne de respect, n'était donc pas celle qui portait une décoration particulière ou qui était née dans telle ou telle famille. Il l'exprima en ces termes : « Celui qui est tolérant envers l'intolérant, pacifique envers le violent, libre d'avidité, prononce des paroles qui sont calmes, utiles et vraies et qui ne blessent personne, c'est lui que j'appelle un brahmane. » Ces paroles démocratiques, qui paraissent équitables à nos oreilles modernes, étaient menaçantes pour le *statu quo* de son époque. Vingt-cinq siècles plus tard, elles incitèrent de nombreux Indiens (y compris les soi-disant « intouchables » ou parias), qui se sentaient opprimés par le système des castes, à abandonner leur religion traditionnelle, l'hindouisme, pour adopter le bouddhisme.

Actuellement, le Bouddha du présent kalpa est encore Shakyamuni, car bien qu'il soit mort il y a 2 500 ans, le Dharma qu'il a introduit existe encore et les gens continuent à en tirer

profit. Selon certaines traditions bouddhiques, Shakyamuni serait le quatrième des mille bouddhas faisant tourner la roue du Dharma, et il aurait prédit que l'un de ses disciples, Maitreya (voir la figure 3-13) serait le cinquième.

La venue de Maitreya

Le nom Maitreya vient du mot sanskrit *maitri*, qui signifie bonté. Maitreya fut ainsi nommé car la bonté, c'est-à-dire le désir que les autres soient heureux, était sa principale pratique spirituelle. (En pali, l'autre langue indienne ancienne dans lequel les textes bouddhiques furent écrits, le terme qui désigne cette qualité rayonnante est *metta* et se traduit par « amour universel ».)

Selon certaines traditions bouddhiques, Maitreya était déjà arrivé au terme de son propre cheminement spirituel et il avait déjà atteint la bouddhéité bien avant qu'il n'arrive sur terre comme l'un des principaux disciples de Shakyamuni. Mais alors, pourquoi un être ayant déjà atteint le but suprême de l'Éveil jouerait-il donc le rôle d'un des disciples du Bouddha ? L'explication qui est traditionnellement donnée est que Maitreya servait de modèle à émuler, car il démontra aux autres disciples de Shakyamuni comment un *bodhisattva* plein de compassion, un « être d'Éveil », devrait se former sous la direction de son maître spirituel. (Selon d'autres témoignages traditionnels pourtant, Maitreya est un bodhisattva qui, par sa pratique assidue, découvrira finalement lui-même le Dharma et deviendra un bouddha.)

Aujourd'hui encore, Maitreya reste une source d'inspiration et d'espoir pour beaucoup des disciples de Shakyamuni. Ayant compris qu'ils ne seront peut-être pas en mesure de parcourir tout le chemin spirituel qui est le leur au cours de leur présente vie, ils prient pour renaître dans le premier cercle des disciples de Maitreya lorsque celui-ci réapparaîtra en tant que bouddha, afin de pouvoir achever leur formation sous sa direction. Les croyances relatives au moment où Maitreya doit réapparaître sur terre abondent. D'aucuns pensent que ce ne sera pas avant plusieurs milliers d'années, alors que d'autres affirment que ce n'est qu'une affaire de quelques centaines d'années. D'autres encore, qui partagent peut-être les espoirs associés au début du nouveau millénaire et à l'aube de l'ère du Verseau, croient pour leur part qu'il est déjà sur Terre et fera bientôt connaître sa présence.

Figure 3-13 : Maitreya, le futur Bouddha.

Copyright Daishin Art Inc. Tous droits réservés. Reproduction avec la permission du Shingon Buddhist International Institute

Écartant toutes ces spéculations, certaines sources bouddhistes traditionnelles avancent que Maitreya réside actuellement dans le « royaume pur » appelé Tushita. Il restera dans cette petite gare cosmique (comme Shakyamuni le fit avant lui) jusqu'à ce que le moment propice arrive et qu'il descende au royaume des hommes pour y naître. (Pour indiquer que ce Bouddha en attente est prêt à venir aider le monde, Maitreya est parfois représenté comme s'il était sur le point de se lever. Cela lui donne une place à part parmi les bouddhas, dont la plupart sont montrés assis les jambes croisées dans la posture de méditation décrite au chapitre 7.)

Le déclin du monde, puis l'espoir

Selon certains récits, l'ère de l'enseignement de Shakyamuni est à moitié terminée, et dans 2 500 ans, le Dharma qu'il a introduit disparaîtra complètement de cette planète. Alors que la décadence progressera, ou, en d'autres termes, alors que la haine, l'avidité et l'ignorance prendront de plus en plus de force, le monde sera transformé en un champ de bataille. Les épidémies et les calamités naturelles deviendront de plus en plus graves et

fréquentes, et les hommes mourront à cause du vieillissement alors qu'ils seront encore relativement jeunes.

Lorsque les choses iront aussi mal qu'elles sont censées aller un jour, et que les êtres humains seront freinés et déformés par leurs sentiments négatifs, alors Maitreya fera son entrée en scène. Bien que totalement réalisé, il ne renaîtra pas sous la forme d'un bouddha dans un premier temps. Il se présentera simplement sous la forme de quelqu'un de plus grand et de plus beau que tout le monde. Impressionnés par sa beauté, les hommes lui demanderont comment il se fait qu'il soit aussi beau. Il répondra : « Par la pratique de la moralité, en évitant de nuire à tout être vivant. »

Alors que de plus en plus de gens seront inspirés et deviendront adeptes de la moralité et de la bonté, l'âge de la dégénération arrivera à son terme. Le pacifisme remplacera l'agressivité, ce qui aura pour résultat d'accroître la durée de la vie des êtres humains, leur santé, et leur bonheur de manière générale. Finalement, lorsque toutes les conditions correctes seront réunies et que les disciples potentiels seront suffisamment mûrs pour être guidés, Maitreya réapparaîtra en glorieux bouddha qui fera tourner la roue et marquera ainsi l'aube du prochain âge d'or du Dharma.

Comprenez les Quatre Nobles Vérités

Dans son premier discours dans le parc des Gazelles à Sarnath (voir la section « Le Bouddha a fait "tourner la roue du Dharma" en dispensant son enseignement spirituel » plus haut dans ce chapitre), Shakyamuni présenta les Quatre Nobles Vérités, qui constituent le fondement de tout le reste de son enseignement. Plus vous comprendrez ces quatre vérités, plus vous comprendrez ce qu'est le bouddhisme. Ce sont les vérités :

- de la souffrance ;
- de la cause de la souffrance ;
- de la cessation de la souffrance ;
- du sentier qui mène à la cessation de la souffrance.

La vérité de la souffrance

La première des Quatre Nobles Vérités reconnaît l'existence largement répandue de *duhkha*. Ce mot sanskrit (*dukkha* en pali) est habituellement traduit par « souffrance », mais il possède une gamme plus étendue de significations. En particulier,

duhkha transmet un sens d'insatisfaction au sujet de choses qui ne sont pas comme on aimerait qu'elles soient.

Certaines expériences de la vie sont tellement douloureuses et malheureuses que personne n'a de difficultés à les identifier à de la souffrance. Un mal de tête, par exemple, ce n'est pas drôle. Lorsque vous ressentez ce lancinement familier dans votre crâne, parfois tout ce à quoi vous pouvez penser, c'est que vous voulez que la douleur disparaisse. Vous exigez un soulagement immédiat, voire à effet rétroactif ! Et un mal de tête est une chose relativement mineure lorsqu'on le compare à de nombreuses maladies corporelles.

Même si la gêne physique ne se produit pas, d'innombrables difficultés mentales et émotionnelles surgissent. Dans son discours à Sarnath (le sermon de Bénarès), le Bouddha a énoncé de façon spécifique les choses qui suivent comme étant déplaisantes :

- rencontrer ce que vous n'aimez pas ;
- être séparé de ce que vous aimez ;
- ne pas obtenir ce que vous voulez.

Faites le compte : si vous évaluez combien de temps dans votre vie (et dans celle de gens que vous connaissez) est justement occupé par ces trois types d'expériences déplaisantes, vous allez commencer à comprendre que du *duhkha*, il y en a en quantités plus que suffisantes !

Mais, si le Bouddha Shakyamuni avait autant de compassion que ça, pourquoi a-t-il attiré l'attention des gens sur quelque chose d'aussi désagréable que la souffrance, et pourquoi en a-t-il fait la *première* des Quatre Nobles Vérités ? En partie parce que les gens sont aussi doués qu'ils le sont pour se bercer d'illusions. Comme celui qui refuse d'admettre qu'il a une maladie mortelle, jusqu'à ce qu'il soit trop tard pour la soigner, beaucoup de gens feront quasiment n'importe quoi pour éviter de regarder de trop près leur propre personne et la manière dont ils vivent réellement leur vie. Ils titubent d'une situation insatisfaisante à la suivante. Et chaque fois qu'ils flairent la nature imparfaite de leur existence, ils se contentent d'ignorer leurs soupçons et se dépêchent de prendre un autre verre, ou une autre cigarette, ou de passer à l'émission suivante à la télé, ou à une distraction similaire.

L'intention du Bouddha était d'aider les gens à se rendre compte de leur propre reniement de soi. En parlant de la souffrance et de l'insatisfaction de façon aussi incontournable, il ne voulait décourager personne. Au contraire, il savait que lorsque l'on fait carrément face à la vérité de sa souffrance, une chose extraordinaire peut se produire : on peut l'éviter ! Comme l'ont signalé plusieurs instructeurs contemporains, bien que la douleur soit inévitable dans la vie, la souffrance, elle, est entièrement en option.

Bien que vous ne soyez peut-être pas en mesure de choisir ce qui vous arrive, vous pouvez sans aucun doute prendre le contrôle de votre réponse. Et c'est ça qui fait toute la différence.

En outre, gardez à l'esprit que la souffrance même peut avoir des aspects positifs. Parfois, lorsque les choses vont relativement bien, il est facile d'ignorer les difficultés des autres. Mais, lorsque l'on rencontre soi-même des difficultés semblables, il est probable que l'on peut plus facilement ouvrir son cœur et se mettre à la place des autres. Tandis que votre cœur s'ouvre, votre bonté s'accroît elle aussi. Si vous pouvez vous servir de vos propres difficultés pour générer de la compassion sincère et profondément ressentie pour les autres – c'est-à-dire l'une des qualités spirituelles les plus belles et les plus libératrices, alors votre souffrance en aura vraiment valu la peine !

La vérité de la cause de la souffrance

Après avoir souligné combien la souffrance est omniprésente, le Bouddha s'attaque ensuite à la question qui se pose. « D'où provient tout ce malheur ? Quelle en est son origine, sa cause ? » Pour répondre à cette question, il énonce la seconde Noble Vérité : toute la souffrance, sans exception, provient de l'attachement causé par le désir, par la « soif ». En d'autres termes, tant que vous permettez à des désirs insatiables de telle ou telle chose de vous mener par le bout du nez, vous serez traîné d'une situation insatisfaisante à la suivante dans toute votre vie, et vous ne ferez jamais l'expérience de la paix et de la satisfaction.

Ce que le Bouddha dit, en substance, c'est que si vous voulez découvrir la véritable source de vos problèmes, il vous faut chercher à l'intérieur de vous-même. La souffrance n'est pas une punition que vous infligent d'autres personnes, ni les situations de la vie, ni aucune force surnaturelle en dehors de vous-même. La souffrance ne vous est pas non plus infligée sans raison ; ce n'est pas un simple événement aléatoire dans un univers qui serait dénué de sens et gouverné par la loi du hasard (même si c'est à la mode de penser ainsi). Au contraire, la souffrance ou l'insatisfaction que vous ressentez est directement liée aux attitudes qui émergent en vous dans votre propre cœur et votre propre esprit. (Voir le chapitre 10 où nous parlons de la loi karmique, ou loi de la causalité dans plus de détails.)

L'avenir est entre vos mains !

Certains enseignements bouddhistes présentent une vision apocalyptique de l'avenir, dans lequel les conditions de vie sur cette planète vont de mal en pis. Pourtant, ne vous laissez pas effrayer par de telles visions. D'une part, de tels récits font simplement partie de la mythologie bouddhique, il n'est pas nécessaire de les considérer comme des vérités incontestables. Certaines écoles bouddhiques ignorent même complètement ce type d'histoires mythiques. D'autre part, selon le dogme du karma (dont nous parlons au chapitre 10), vous avez le pouvoir de décider si vous souhaitez ou non partager ces circonstances misérables. Si votre propre esprit est en paix et rempli d'amour, vous créerez les circonstances d'un avenir confortable quoi qu'il arrive.

Selon le point de vue bouddhiste, le monde est sans limites, il contient bien plus de possibilités que celles qui sont captées par la pensée et la perception ordinaires. Par exemple, d'un simple point de vue historique, la vie de Bouddha Shakyamuni est terminée une bonne fois pour toutes : il est né, il a enseigné le Dharma aux autres et il a disparu. Mais selon son enseignement, l'Univers contient d'innombrables systèmes de mondes, et dans nombre de ces systèmes, Shakyamuni et d'autres êtres réalisés sont actuellement en train d'effectuer les diverses actions bénéfiques d'un être éveillé. En conséquence, même si les conditions de vie de cette planète se détériorent et que son enseignement disparaît, ceux qui auront créé un karma suffisamment positif renaîtront dans un monde où la « Bonne Loi » (le Dharma) fleurit encore et où les circonstances seront propices à la pratique spirituelle.

Bien sûr, cette possibilité ne vous donne pas carte blanche pour rester sans agir, ce que beaucoup de gens semblent choisir de faire de nos jours, alors que les choses empirent et que le monde court à sa perte. Les disciples dévoués du Bouddha compatissant n'abandonnent pas le monde. Au contraire, ils font tout ce qui est en leur pouvoir pour inverser la marée de la souffrance et protéger du désastre l'environnement de tous les êtres qui vivent sur la Terre. Ce qu'il faut comprendre ici, c'est que seul un changement profond d'attitude et de comportement pourra fournir une réelle protection contre la souffrance, qu'il s'agisse de la souffrance d'un individu ou de celle de la planète tout entière. Par la pratique de la vision profonde et de la compassion aimante, vous pouvez transformer le monde en une « Terre Pure », mais si vous permettez à l'égoïsme et aux sentiments néfastes de prendre une importance considérable dans votre vie, la souffrance sera le résultat inévitable, à la fois pour vous-même en tant que personne, et aussi pour le monde dans son ensemble.

On peut se faire une idée de la relation qui existe entre l'attachement et l'insatisfaction en prenant des exemples banals de la vie quotidienne. Par exemple, aux États-Unis, de nombreuses personnes se rendent au centre commercial le plus proche lorsqu'elles se sentent nerveuses ou insatisfaites. Elles recherchent quelque chose, n'importe quoi, qui puisse combler la sensation de vide qu'elles éprouvent à l'intérieur d'elles-mêmes. Peut-être vont-elles repérer une chemise et penser qu'elles auront l'air super dedans. Elles se mettent alors à imaginer que ce vêtement va renforcer leur estime de soi, les rendre

attirantes pour les autres, et peut-être même leur permettre de « harponner » l'homme ou la femme de leurs rêves et changer ainsi leur vie !

Cet exemple est sans doute exagéré, mais il décrit exactement comment fonctionne cet attachement causé par le désir. Il exagère tout. On s'attache à ses biens, à son apparence, et à l'opinion qu'ont les autres de soi en espérant satisfaire un besoin intérieur profond. Mais plus l'on s'attache, plus l'on est insatisfait. Pourquoi ? Parce que tout est constamment en changement, et que rien ne pourra être à la hauteur des attentes irréalistes que l'on projette dessus. Vous sortirez peut-être de ce centre commercial en tenant la nouvelle robe ou le nouveau pull que vous venez d'y acheter, mais ce que vous faites en réalité, c'est vous accrocher à une illusion. Et tôt ou tard, en général, tôt, l'illusion vous laissera tomber.

Le problème n'est donc pas le vêtement en soi, ni même le fait que vous le trouviez joli et que vous y preniez plaisir. Le problème réside dans votre attachement à lui et dans les attentes irréalistes que cet attachement peut cultiver. Toute la douleur de votre expérience ultérieure, lorsque la robe ou la chemise révélera sa nature transitoire en perdant de sa couleur, en s'effilochant ou en passant de mode, sera l'effet direct de votre attachement.

Lorsque le Bouddha expliquait que le désir, ou attachement, est la cause de la souffrance, il avait à l'esprit bien plus de choses que les seuls effets de la fringale des vêtements. Au bout du compte, il parlait de la manière dont les êtres non-éveillés (c'est-à-dire tous ceux qui n'ont pas atteint l'Éveil à la réalité ultime ; voir le chapitre 8 pour en savoir davantage sur la signification de l'Éveil) s'accrochent à une image irréaliste de qui ils sont et de ce qu'ils sont. Derrière la pensée « j'espère que je suis beau dans cette chemise », il y a un niveau bien plus profond d'attachement au sentiment trop concret du *Soi*, du *Je*. En se cramponnant à cette perception erronée du soi, non seulement vous programmez votre insatisfaction et votre souffrance durant toute votre vie, mais en plus vous vous condamnez à errer d'une vie d'insatisfaction à la suivante. (Passez au chapitre 13 pour en savoir plus sur ce cycle d'insatisfaction et sur la solution du Bouddha pour s'en libérer.)

La vérité de la cessation de la souffrance

La troisième des Nobles Vérités, c'est l'affirmation audacieuse du Bouddha qu'il existe véritablement une fin à la souffrance. (Quel soulagement, après les deux premières vérités plutôt dégrisantes de la souffrance et de sa cause !) Nous ne parlons pas ici de prendre de brèves vacances du cycle d'insatisfaction, mais de sa cessation complète. Le Bouddha avait confiance en sa déclaration, parce qu'il avait lui-même vécu cette libération et clairement vu que rien n'empêche tout autre personne de faire la même chose.

La solution réside dans le déracinement de l'attachement causé par le désir dans votre cœur et dans votre esprit. Pour simplifier, on peut dire : « Lâchez prise ! » Abandonnez tout comportement nuisible. Abandonnez les attitudes qui vous font vous accrocher aux gens, aux biens, et même à votre propre corps. Finalement, lâchez la prise que vous avez sur vous-même ! Le Bouddha a enseigné que lorsque l'on élimine comme ça de son esprit tout attachement produit de façon ignorante, c'est comme si l'on érigeait le barrage d'un fleuve à sa source. Le flux de souffrance indésirable se tarit alors de lui-même.

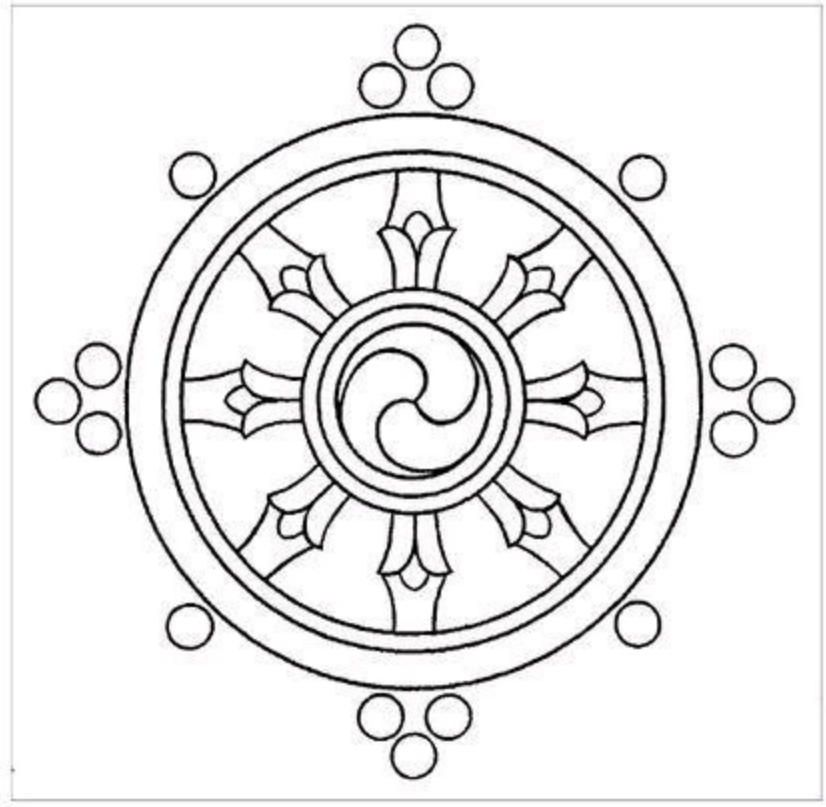
Bien sûr, nous savons qu'il n'est pas simple d'abandonner l'attachement.

Vous vous accrochez à une conception du soi irréaliste depuis tant de temps qu'il vous est impossible de vous en souvenir, donc rompre cette habitude ne va pas être quelque chose de facile. Mais c'est faisable, et le Bouddha en a apporté la preuve. Cela fait deux millénaires et demi que Shakyamuni a marché sur cette Terre, mais son exemple lumineux continue d'inspirer les gens. Et lorsque vous rencontrez ceux qui se sont formés en suivant son enseignement, c'est-à-dire en suivant les méthodes que lui-même a suivies, vous aurez peut-être la chance de voir que ce « lâcher-prise » apporte des résultats assez inspirés. (Mieux encore, vous pouvez vous-même suivre les mêmes méthodes et ainsi vivre vous-même l'expérience de ces mêmes résultats.)

La vérité du sentier

La quatrième et dernière Noble Vérité comprend le « manuel d'instructions » qui mène à la cessation de la souffrance et aux expériences de libération spirituelle et à l'Éveil qui l'accompagne. (Voir le chapitre 8 pour en savoir plus sur les différents niveaux d'accomplissement spirituel.) Ces instructions sont présentées sous la forme du Noble Sentier octuple, lui-même symbolisé par les huit rayons de la roue du Dharma (voir la figure 3-14).

Figure 3-14 : la roue du Dharma à huit rayons.



La vie spirituelle, qu'elle soit bouddhiste ou autre, est souvent appelée « sentier » ou « chemin », parce qu'elle mène là où, au fond de votre cœur, vous voulez vous rendre. Mais ne faites pas l'erreur de croire que ce sentier se trouve à l'extérieur de vous-même. Comme la cause de la souffrance, le sentier qui mène aux réalisations spirituelles les plus élevées réside à l'intérieur de vous-même, dans ce que vous pensez, dans ce que vous dites et dans ce que vous faites.

En outre, bien que vous soyez en train de suivre un sentier, ce n'est pas comme si vous vous rendiez quelque part. Ce n'est pas comme si la souffrance était quelque part là-bas et que la libération se trouvait dans un autre pays. Certaines traditions bouddhiques soulignent cet aspect en parlant de « sentier sans sentier » ou de « sentier sans but ». Ces expressions servent à souligner le caractère immédiat de l'expérience spirituelle et à vous libérer de l'idée – qui peut elle-même constituer un obstacle – que l'Éveil est quelque part ailleurs qu'ici et maintenant.

Ne prenez pas les mythes ni la doctrine trop au pied de la lettre

Dans tout ce livre, mais surtout dans ce chapitre, nous mélangeons l'enseignement

pratique du Bouddha, qui est destiné à vous aider à faire face à votre propre souffrance et à votre propre confusion, avec la mythologie bouddhiste qui s'est accumulée au cours de plusieurs milliers d'années. Bien que des histoires et des mythes élaborés puissent vous inspirer, il n'est pas non plus nécessaire d'y croire pour être bouddhiste. En fait, le Bouddha lui-même n'enseigna aucune doctrine, aucun dogme en exigeant de ses disciples qu'ils les croient. Au contraire, il les encourageait en permanence à mettre tout concept en doute pour s'assurer qu'il correspondait bien à leur propre expérience et à leur propre façon de concevoir les choses. Ensuite, il leur recommandait de mettre ces idées en pratique pour vérifier si elles fonctionnaient vraiment.

Dans une histoire restée célèbre, quelqu'un posa au Bouddha une série de questions théoriques sur la réincarnation et la taille de l'Univers. Au lieu de répondre de sa manière habituelle, il resta silencieux. Alors que le demandeur insistait, il raconta l'histoire suivante : supposez que quelqu'un vous blesse d'une flèche que vous savez empoisonnée avec un poison violent. Allez-vous perdre du temps à trouver le nom de l'archer, sa caste, de quel village il vient et avec quels matériaux son arc et ses flèches ont été fabriqués ? Bien sûr que non. Au contraire, vous allez agir aussi rapidement que possible pour retirer la flèche et trouver l'antidote au poison (voir la parabole du blessé p.24).

De même, affirma le Bouddha, chercher les réponses à des questions hypothétiques, cela peut être une perte de temps précieux, si vous avez été blessé par les flèches empoisonnées de l'avidité, de la haine et de l'ignorance et si vous n'avez en outre que très peu de temps pour mettre fin à votre souffrance !

Gardez donc ces avertissements à l'esprit en prenant connaissance des huit éléments du sentier qui mène à la cessation de la souffrance, le Noble Sentier octuple :

- La compréhension juste : le sentier commence lorsque vous commencez de vous-même à voir que la souffrance et l'insatisfaction infestent l'existence ordinaire, non-éveillée, dans son intégralité. Si vous voulez améliorer votre situation, vous devez cultiver la sagesse perspicace qui maintient clairement cette vue correcte.
- La pensée juste : la pensée juste, ou intention juste, implique l'abandon d'attitudes égoïstes qui entraînent davantage de souffrance pour les remplacer par leurs contraires. Au lieu de pensées qui vous causent du tort et en causent aux autres, cultivez l'intention d'apporter à tous le bonheur.
- La parole juste : comme ce que vous dites peut avoir un puissant effet sur les autres et affecter également votre propre évolution spirituelle, il est important de cultiver la parole juste. Cette culture implique de prononcer des mots qui sont vrais, agréables à écouter, et surtout bénéfiques aux autres.
- L'action juste : exactement comme la parole juste signifie éviter de causer du tort par ce que

vous dites, l'action juste signifie éviter de causer du tort par ce que vous faites. Donc au lieu de blesser physiquement les autres par vos actions, vous essayez de les aider et de les protéger.

- Les moyens d'existence justes : vous pouvez gagner votre vie de différentes façons, mais si vous avez l'intention de gagner davantage que simplement de la richesse matérielle, évitez des moyens d'existence qui impliquent de nuire aux autres ou de les tromper. Il va de soi qu'une profession dans laquelle vous pouvez être au service des autres constitue un excellent moyen d'existence. Mais même si vous n'avez pas ce type de travail, vous pouvez quand même veiller à ce que vos échanges avec les autres soient honnêtes et empreints de bonté.
- L' effort juste : ce type d'effort concerne vos pratiques spirituelles. Au lieu d'être paresseux, exercez un effort continu, mais pourtant détendu (« sans peine » diraient certains) afin d'être conscient de ce qui se passe dans votre esprit. Si ces pensées sont négatives, ne les laissez pas vous déborder. Si elles sont positives, réjouissez-vous !
- L'attention juste : accorder de l'attention soutenue à ce qui se passe en ce moment même, c'est essentiel à tous les niveaux de pratique spirituelle. Au lieu de vous cramponner à vos pensées du passé ou de spéculer sur l'avenir, gardez votre attention focalisée sur le moment présent. Ce conseil s'applique non seulement à votre pratique de la méditation formelle, mais aussi à toutes vos activités quotidiennes. En fait, avec une attention puissante, vos activités quotidiennes elles-mêmes deviennent véritablement une forme de méditation.

La signification du concept des Quatre Nobles Vérités

De nombreux auteurs et instructeurs ont leur propre traduction préférée des mots clés qui réapparaissent sans cesse dans les textes bouddhistes traditionnels. Par exemple, lorsque vous parlez de quelque chose qui est connu sous le nom de *dana* en pali comme en sanskrit, les deux principales langues indiennes pour le bouddhisme, l'un dira qu'il s'agit de « générosité », l'autre de « charité », un troisième de « don », et un dernier pourrait bien enfin opter pour « main ouverte ». Il existe de nombreux autres exemples qui illustrent la question de la traduction. Par exemple, bien que les termes *patience*, *tolérance* et *indulgence* signifient des choses assez différentes en français, on s'en sert pour traduire le terme sanskrit *kshanti*, qui est l'un des principaux antidotes à la colère. Même le mot sanskrit *duhkha* (*dukkha* en pali), qui est absolument central dans l'enseignement du Bouddha, et qu'on traduit généralement par « souffrance », a aussi été rendu par les mots « tristesse », « insatisfaction », « stress » et même « oppression ». Toutefois, on trouve très peu de variations d'un auteur à l'autre lorsque l'on parle des Quatre Nobles Vérités. Quasiment tout le monde s'y réfère en parlant simplement des *Quatre Nobles Vérités*. Et pourtant, quelque chose est équivoque dans ce groupe de mots. Ces mots semblent impliquer que la souffrance, sa cause, etc., sont elles-mêmes nobles, mais ce n'est pas du tout ce que le Bouddha voulait dire. L'adjectif *noble* (*arya*) ne s'applique pas aux vérités de la souffrance, à sa cause, etc., mais qualifie la personne suffisamment avancée sur le plan spirituel pour voir directement ces vérités.

Dans la pensée bouddhique, un *arya* (une personne noble) est quelqu'un qui a nettoyé toutes les « couches de conceptions erronées » qui recouvraient son esprit et qui peut donc, pour la première fois, voir directement la Vérité ultime. (Voir le chapitre 11.) Avec ce discernement, certaines vérités qui avaient été jusqu'à présent cachées apparaissent enfin directement et sans erreur possible. Les Quatre Nobles Vérités sont donc les *quatre choses* que *ceux qui sont nobles* voient comme *étant vraies*. Mais on a gardé, pour des raisons évidentes, le concept compact des *Quatre Nobles Vérités*.

- La concentration juste : afin de développer une vision profonde (ou pénétration) de la nature de la réalité, l'objet de l'attention de votre esprit doit devenir net et exempt de distraction ou de monotonie. En pratiquant la concentration juste, vous serez finalement capable de placer la totalité de votre attention sur n'importe quel objet de votre choix, et de l'y garder sans vaciller. L'aptitude à focaliser votre attention de cette manière constitue l'outil qui vous permet de pénétrer la vraie nature des choses, et cette vision profonde change la vie. Sans la concentration juste, tout ce que vous comprendrez, peu importe ce dont il s'agira, sera condamné à rester superficiel et sans effet.

Voici, en résumé, toutes les catégories ou divisions du sentier spirituel. Nous expliquons aux chapitres 4, 5 et 9 à 11 comment le Bouddha et les maîtres bouddhistes ultérieurs les ont développées et façonnées pour former les différentes traditions bouddhiques qui sont apparues au cours des dernières 2 500 années.

La différence entre l'attachement et le désir

Nombreux sont ceux qui croient de façon erronée que le bouddhisme veut la peau du désir. Si c'était le cas, il ne resterait plus aucun bouddhiste ! Le problème, selon le Bouddha, n'est pas vos préférences et vos souhaits, mais votre rapport à eux. Si vous n'obtenez pas ce que vous voulez, allez-vous être en colère ou déprimé ? Ou bien avez-vous déjà cultivé la résistance intérieure et le détachement qu'il faut avoir pour accepter la vie telle qu'elle se présente ?

Après tout, vous n'avez qu'un contrôle limité des situations dans lesquelles vous vous trouvez, donc plus vous vous attacherez à vouloir que les choses aillent de telle ou telle façon, plus inévitable sera votre souffrance. Le secret d'une vie heureuse, pensait le Bouddha, consiste à vouloir ce que l'on a et à ne pas vouloir ce que l'on n'a pas. Une formule simple, peut-être, mais l'une de celles dont la maîtrise exige sans doute une vie entière de pratique spirituelle !

Chapitre 4

Le développement du bouddhisme en Inde

Dans ce chapitre :

- ► La pérennisation de l'enseignement du Bouddha
- ► Les trois corbeilles de l'enseignement bouddhique fondamental
- ► Le rôle de l'empereur Ashoka dans l'expansion de la nouvelle religion
- ► Le Theravada associe moines et gens ordinaires
- ► Le Grand Véhicule se met en route avec des textes et des thèmes nouveaux

Le bouddhisme trouve son origine dans l'expérience d'une personne qui obtint l'Éveil en étant calmement assis sous un arbre, il y a 2 500 ans. Durant sa vie, le Bouddha Shakyamuni fut en contact avec des milliers de personnes, et à l'heure de sa mort, l'influence de son enseignement s'étendait sur une poignée de royaumes du nord de l'Inde. Mais au cours des siècles qui suivirent, le bouddhisme se propagea à travers l'Inde et le reste de l'Asie. Et aujourd'hui, des millions et des millions de gens dans le monde pratiquent sous une forme ou sous une autre, bien qu'il soit intéressant de noter que cela ne fait que huit cents ans qu'il a été réintroduit en Inde après avoir disparu du pays où il est né.

Le Bouddha lui-même ne pratiquait pas le « bouddhisme », il enseignait simplement ce qu'il appelait le *Dharma*, la vérité de l'existence. Ses disciples et leurs successeurs interprétèrent, clarifièrent et finalement diversifièrent les enseignements du Bouddha, en créant diverses écoles et traditions bouddhiques qui emmenèrent le Dharma dans des directions que le Bouddha n'avait peut-être lui-même pas anticipées.

Dans ce chapitre, nous retraçons la chronique du développement du bouddhisme. Nous allons nous concentrer sur les changements que subirent les enseignements du Bouddha en s'étendant à travers l'Inde (et puis au Sri Lanka), au cours des premiers siècles qui suivirent sa mort. Au chapitre 5, nous suivrons le bouddhisme dans sa transformation et son adaptation aux cultures de l'Asie du Sud-Est, de la Chine, de la Corée, du Japon, du Tibet, et finalement de l'Occident.

Vous vous demandez peut-être quelle sorte d'importance cette histoire de l'ancien bouddhisme peut avoir aujourd'hui. Mais en lisant ce récit abrégé de son développement, nous pensons que vous découvrirez des questions et des sujets qui ont une signification éternelle, des choses qui continuent de réapparaître dans la pratique et la pensée bouddhiques à chaque fois que cette religion s'enracine et partout où elle le fait. En plus, c'est une histoire fascinante.

La convocation du premier concile bouddhique

Avant que le Bouddha ne meure, ou, comme le présentent les écritures bouddhistes, avant qu'il n'atteigne le *parinirvana* (la libération finale), il déclara à ses disciples qu'ils ne devaient pas se faire de souci parce qu'ils seraient sans chef lorsqu'il aurait disparu. Il déclara que ce seraient les enseignements mêmes du Dharma qui seraient leur guide. Donc après la mort du Bouddha, le vénérable Mahakashyapa, qui était le moine désigné par le Bouddha pour présider la communauté des moines, appela cinq cents des disciples du Bouddha les plus avancés à se réunir pour rassembler et pérenniser tous les précieux discours qui forment le Dharma.

La convocation du concile

Cette réunion importante, que l'on appelle dans l'histoire du bouddhisme le premier concile, fut tenue à Rajagaha, la capitale du royaume de Magadha. Au concile, Mahakashyapa sélectionna certains des disciples les plus avancés du Bouddha pour qu'ils récitent de mémoire les enseignements qu'ils avaient reçus. Comme Ananda, le cousin du Bouddha qui avait été son assistant personnel et compagnon constant pendant plus de trente ans, avait entendu plus de discours du maître que quiconque, c'est lui qui commença. Ananda commença chaque récitation par les mots « Ainsi ai-je entendu : » pour indiquer qu'il avait assisté en personne au discours qu'il était sur le point de raconter, et qu'il ne s'agissait pas d'information de seconde main. Ensuite, il indiqua l'endroit où le Bouddha avait prononcé ce discours particulier, par exemple à sa résidence pour la saison des pluies près de Shravasti, et les personnes qui composaient l'auditoire à cette occasion particulière. Après avoir de la sorte planté le décor, Ananda récita de mémoire ce que le Bouddha avait enseigné. On demanda aux moines qui avaient eux aussi assisté à ce discours de confirmer l'exactitude de la récitation d'Ananda. Lorsqu'ils étaient d'accord, la récitation était acceptée, et Mahakashyapa ordonnait à l'assemblée de l'apprendre par cœur.

Le 500e arhat

Lorsque Mahakashyapa organisa le premier concile, il y convia cinq cents des disciples les plus avancés du Bouddha. Ces invités étaient des moines qui avaient atteint le *nirvana* (la libération), devenant de ce fait des *arhats* : ceux qui ont complètement surmonté la souffrance et ses causes. (Voir le chapitre 8 pour en savoir plus sur les étapes menant à cet état.) Mais il y avait un problème : Ananda, qui était réputé pour ses immenses capacités de mémorisation et qui (en tant qu'assistant personnel du Bouddha pendant plus de trente ans) avait entendu plus de discours du Bouddha que n'importe qui d'autre, n'était lui-même pas encore un arhat. Il n'avait

pas encore atteint le nirvana et n'était en conséquence pas qualifié pour participer à cette assemblée particulière.

Pour faire face à cette situation, il semble que Mahakashyapa ait instruit Ananda de s'engager dans une pratique de méditation intense jusqu'à ce qu'il ait achevé sa formation. Certaines légendes affirment que Mahakashyapa précipita Ananda dans une sorte de crise spirituelle avant de le renvoyer en lui rappelant certaines des erreurs qu'il avait commises alors qu'il assistait le Bouddha. D'autres versions rapportent qu'Ananda avoua ses défauts après que sa formation fut achevée. En tout cas, il semble que les efforts d'Ananda aient porté leurs fruits. Après seulement quelques heures de méditation intense (qui représentaient tout de même le point culminant de nombreuses années de pratique), il parvint à l'Illumination. Ensuite, il put rejoindre l'assemblée.

La division de l'enseignement en trois corbeilles

Le premier concile divisa de façon formelle les discours du Bouddha sur le Dharma en trois « corbeilles » (*pitaka*), qui composent jusqu'à ce jour les principales catégories du canon bouddhiste, ou collection d'enseignements. Voici donc les *trois corbeilles* (*tipitaka* en pali, *tripitaka* en sanskrit) qui furent dégagées par le premier concile :

- **La corbeille des Discours** (*Sutta Pitaka* en pali, *Sutra Pitaka* en sanskrit). Récitée par Ananda, cette vaste collection comprend tous les conseils que le Bouddha donna sur la pratique de la méditation et sur des sujets qui s'y rapportent. Les principaux discours de cette corbeille montrent comment l'on peut entraîner son esprit pour parvenir aux visions profondes qui mènent finalement au *nirvana*, la libération totale de la souffrance.

  Dans la *Sutta Pitaka*, on trouve par exemple le Grand discours sur l'établissement de l'attention (*Mahasatipatthana sutta* en pali), qui contient des instructions essentielles pour comprendre clairement et sans erreur les Quatre Nobles Vérités. (Voir le chapitre 4 pour en savoir plus sur ces quatre vérités.) Les bouddhistes de différentes traditions (du Theravada, en particulier) se servent encore des pratiques décrites dans ce discours pour leur méditation.
- **La corbeille de la Discipline** (*Vinaya Pitaka* en pali et en sanskrit). Récitée par un moine du nom d'Up Ali (qui avait été coiffeur à Kapilavastu avant de rejoindre le Bouddha), cette corbeille rassemble les plus de deux cent vingt-cinq règles de conduite que le Bouddha prescrivit à sa communauté monastique.

  Le Bouddha formulait en général ces règles spontanément, en réponse à de nouvelles situations. Autrement dit, chaque fois qu'il remarquait que ses disciples se comportaient d'une manière qui soit était contraire à l'esprit du Dharma, soit pouvait jeter le discrédit sur le Sangha (la communauté de moines et de nonnes), il prescrivait la règle appropriée destinée à maîtriser ce

comportement. Par exemple, le moine Sudinna avoua une fois avoir des rapports sexuels avec son ex-femme (afin, déclara-t-il, d'engendrer un héritier qui pourrait hériter de la propriété de sa famille). Le Bouddha le lui reprocha d'abord, soulignant qu'un tel comportement était inconvenant pour un membre du Sangha, et qu'il menait à un attachement continu au monde des désirs sensuels plutôt qu'à la libération de ces désirs. Ensuite, le Bouddha prononça la loi qui interdit aux membres des ordres d'avoir des rapports sexuels, quels qu'ils soient. (Voir le chapitre 10 pour en savoir plus sur les règles de conduite de base pour les moines et les nonnes d'une part, et les laïcs d'autre part.)

- **La corbeille de la Doctrine supérieure** (*Abidjanais Pitaka* en pali et *Abhidharma Pitaka* en sanskrit). Après qu'Ananda et Upali eurent terminé de rapporter ce dont ils se souvenaient au premier concile (à ce propos, selon certains témoignages, c'est Upali qui récita le premier), c'est Mahakashyapa qui s'adressa à l'assemblée. Le sujet de sa récitation était ce que l'on pourrait appeler de la phénoménologie bouddhiste, c'est-à-dire une analyse scientifique de la réalité du point de vue du Bouddha.

  Le Bouddha avait souvent souligné que le type de spéculation philosophique largement répandu en Inde à cette époque-là (« Le monde a-t-il un début ou une fin ? », par exemple) ne menait nulle part. Mais il voulait que ses disciples aient une compréhension conceptuelle de leur monde aussi détaillée que possible. En particulier, il voulait que ses disciples sachent comment fonctionne l'esprit, comment naît la souffrance, et comment la souffrance peut être éliminée. En conséquence, alors qu'il prêchait, le Bouddha donnait souvent des listes détaillées des éléments qui composent à la fois la réalité mentale et la réalité physique telles qu'il les percevait avec sa vision profonde. Un exemple est celui de la liste des douze maillons qui esquisse la manière dont l'ignorance perpétue la souffrance. Au premier concile, Mahakashyapa récita toutes les listes détaillées qu'il avait entendu donner par le Bouddha. C'est à partir de ces listes que s'est développé un enseignement détaillé sur la psychologie, la philosophie et divers sujets apparentés, qui constitue la « Doctrine supérieure » bouddhiste.

La diffusion de l'enseignement du Bouddha s'est faite… pacifiquement

Lorsque Mahakashyapa mourut, peu de temps après la tenue du premier concile, c'est Ananda qui devint le supérieur de l'Ordre bouddhiste. Durant les quarante années qu'il passa à la tête du Sangha, le bouddhisme fut diffusé à travers l'Inde par les moines qui partirent dans toutes les directions enseigner « pour le bien de beaucoup d'êtres et par compassion pour le monde », comme l'avait conseillé le Bouddha. Certains moines s'étaient « spécialisés » dans l'enseignement d'une seule partie du *tripitaka* ; d'autres, comme le Bouddha lui-même, pouvaient enseigner tous les aspects du Dharma.

Une mémoire d'éléphant

La plupart des gens aujourd'hui trouvent absolument incroyable qu'Ananda et les autres disciples aient eu une puissance de mémorisation suffisante pour garder en tête des volumes entiers de l'enseignement du Bouddha. Nous ne souhaitons en aucune façon minimiser leur mérite, mais il faut également savoir que certains aspects des discours du Bouddha aidaient ses auditeurs à les apprendre par cœur. Par exemple, il répétait maintes et maintes fois certaines phrases clés, tellement en fait que certains éditeurs de ces discours en langues anglaise et française éliminent la plus grande partie de cette répétition parce que ce style ne convient pas au goût du lecteur moderne. À l'occasion, le Bouddha résumait aussi certains passages importants à l'aide de versets rythmiques, ce qui apportait également une aide importante à la mémoire.

Les premiers disciples du Bouddha possédaient sans aucun doute d'extraordinaires facultés mentales, mais leurs performances de mémorisation ne sont pourtant pas inaccessibles aujourd'hui, bien que le monde dans lequel nous vivons transforme cela en défi. Il y a de cela seulement quelques siècles en Europe, les étudiants, les universitaires et même les élèves ordinaires, avec des cerveaux comme le vôtre ou les nôtres, devaient apprendre par cœur de longs poèmes et d'autres œuvres littéraires. Et, jusqu'à récemment, certains membres de sociétés non encore alphabétisées du monde entier étaient capables de réciter par cœur de longs passages des épopées de leurs cultures respectives. Mais alors que l'on fait de plus en plus confiance à la parole écrite depuis l'avènement de l'imprimerie et depuis la saturation médiatique du monde moderne, l'aptitude à mémoriser semble s'être volatilisée. Peut-être que si quelqu'un laissait le poste de télé éteint suffisamment longtemps, la puissance de la mémoire reviendrait complètement.

Il est intéressant de noter que cette tradition de réciter par cœur l'enseignement du Bouddha fut ranimée en Birmanie (Myanmar) au cours de la seconde moitié du XX siècle. Un bouddhiste américain ayant vécu en Birmanie pendant plus de vingt-deux ans a raconté que lors de sa rencontre avec l'un de ces moines « récitants », celui-ci lui avait dit qu'il faut plus de huit heures de récitation par jour pendant un mois et demi pour réciter l'ensemble de l'enseignement du Bouddha !

Ananda lui-même dispensa son enseignement à des milliers de disciples, et il les mit ainsi en route sur le chemin de la libération. Lui-même et les supérieurs du Sangha qui lui succédèrent, qu'on appelle parfois les anciens patriarches du bouddhisme, contribuèrent beaucoup à la diffusion du bouddhisme. Ces anciens patriarches fondèrent de nombreuses communautés monastiques, ce qui attira de nouveaux membres et un grand nombre de disciples laïcs.

Il faut dire, et c'est tout à l'honneur de ceux qui s'engagèrent dans la diffusion rapide du bouddhisme durant les premières années qui suivirent la mort du Bouddha, que cette diffusion se fit de façon pacifique. Les gens se convertirent au bouddhisme parce qu'ils le voulaient, et non parce qu'on les y forçait.

Le scénario ci-après est typique de la manière dont l'intérêt pour le bouddhisme s'est accru. Deux moines mendiants simplement vêtus arrivent dans un village en début de matinée, après avoir passé la nuit à l'extérieur dans la forêt voisine. Portant chacun un bol à aumônes, ils marchent de maison en maison durant leur tournée d'aumône quotidienne, recevant en silence la nourriture – quelle qu'elle soit – que les gens leur offrent, puis ils retournent en bordure du village. Les villageois qui ont été suffisamment impressionnés par la conduite calme et contrôlée de ces moines les abordent souvent après que ceux-ci ont terminé leur unique repas de la journée, et leur demandent à être instruits. Certains villageois demandent même comment ils peuvent rejoindre l'Ordre bouddhiste.

En suivant l'exemple du Bouddha, les moines répondent à ces requêtes de la manière qui leur semble appropriée, en partageant sans réserve l'enseignement qu'ils ont mémorisé et compris, avant de reprendre leur voyage sans hébergement jusqu'au prochain village. Le fait que ces moines aient parlé de façon respectueuse à tous les membres de la société, que ceux-ci aient appartenu à une caste supérieure ou inférieure, contribua à établir leur situation au sein de la grande majorité de la population, et le nombre de bouddhistes s'accrût en conséquence.

La scission de la communauté bouddhique

Bien que pacifique, le monde bouddhiste n'était pas exempt de différences, ni même parfois de controverses. Comme les communautés bouddhistes d'Inde devinrent de plus en plus importantes par le nombre et de plus en plus étalées sur le plan géographique, différents styles de pratique émergèrent. Par exemple, certains moines étaient favorables à une interprétation stricte des règles de discipline, alors que d'autres adoptaient une approche plus libérale.

La réunion du second concile

Pour traiter les différents sujets de préoccupation qui divisaient le Sangha, un second concile bouddhiste fut tenu à Vaishali environ cent ans après le premier. Dans les différents comptes-rendus de ce concile, à la fois ceux écrits par les historiens occidentaux et ceux que donnent elles-mêmes les diverses traditions bouddhiques, on trouve quelques désaccords sur ce qui se passa exactement lors de ce conseil.

Tout le monde s'accorde pourtant pour dire que le second concile entraîna le premier grand schisme à l'intérieur de la communauté bouddhiste. En fonction du témoignage que l'on prend, on trouve soit que plusieurs milliers de moines furent expulsés du concile, soit qu'ils partirent de leur plein gré parce qu'ils avaient la conviction que les autres interprétaient trop étroitement l'enseignement du Bouddha.
Du second concile émergèrent deux principaux groupes de bouddhistes. Ils se nommaient :

- **les Anciens** (*sthavira* en sanskrit, *thera* en pali) : il s'agissait de ceux qui se considéraient comme les gardiens de l'enseignement d'origine du Bouddha ;
- **la Grande communauté** (*Mahassanghika* en sanskrit) : ses membres adoptèrent une interprétation plus libérale des paroles du Bouddha qui, croyaient-ils, correspondait à son intention d'origine.

Nous mentionnons ces deux anciens groupes, parce que leurs descendants spirituels évoluèrent finalement pour former les deux principales traditions bouddhiques d'aujourd'hui. Il s'agit :

- **du Theravada** : le nom signifie « École des Anciens ». Cette tradition est parfois appelée la « tradition du Sud » car elle se diffusa principalement dans les pays de l'Asie du Sud comme le Sri Lanka, la Birmanie et la Thaïlande ;
- **du Mahayana** : les diverses « traditions du Nord » pratiquées en Chine, en Corée, au Japon, au Tibet, en Mongolie, etc., qui composent le « Grand Véhicule ».

Les enseignements ont évolué de différentes manières

La manière dont les différentes traditions se séparèrent et évoluèrent, surtout au cours des premiers siècles du bouddhisme, est un sujet délicat, c'est le moins que l'on puisse dire. En raison de sa complexité et du fait que les opinions le concernant dépendent de la tradition suivie, nous ne vous proposons ici qu'une esquisse très grossière du processus. Si vous souhaitez approfondir ce sujet, nous vous suggérons de consulter différents livres qui le traitent, et d'essayer ensuite de démêler vous-même cette histoire complexe !
Deux siècles après la mort du Bouddha, on comptait dans toute l'Inde au moins dix-huit écoles bouddhistes distinctes actives (et peut-être même jusqu'au double). Chacune avait sa propre version de l'enseignement du Bouddha et sa propre manière de l'interpréter et de

le mettre en pratique. Aussi chaotique que la situation puisse sembler, l'existence de toutes ces écoles différentes n'était pas nécessairement une mauvaise chose (en particulier parce qu'il semble qu'elles ne s'affrontèrent jamais mutuellement, ailleurs que sur le plan du débat philosophique).

Ces divisions et subdivisions de la communauté bouddhique à cette période des débuts du bouddhisme ne devraient pas trop vous surprendre. Après tout, le Bouddha lui-même n'avait pas dispensé son enseignement exactement de la même façon à tous ses disciples. Prenant en compte les différences dans l'intérêt de ses disciples et en fonction de leurs capacités intellectuelles respectives, il enseigna de la manière la plus utile à chaque public différent. Il en résulte que son enseignement, surtout la partie relative à la nature du *soi*, peut être interprété de plusieurs manières. Il est donc bien naturel que les générations de bouddhistes qui suivirent se regroupèrent dans des écoles identifiées comme représentant la position philosophique qui correspondait le mieux à leurs propres vues.

En dehors des différences purement philosophiques, d'autres divergences émergèrent parmi les bouddhistes, concernant pour certains les normes de la conduite acceptable et pour d'autres la langue dans laquelle était dispensé l'enseignement. Le Bouddha encourageait ses disciples à rendre largement accessible aux autres l'instruction qu'ils avaient eux-mêmes entendue, et il les exhortait à faire de la sorte dans leur langue maternelle. De cette manière, tout le monde (et pas seulement les personnes lettrées et celles ayant reçu une éducation supérieure) pourraient bénéficier du Dharma. L'Inde était alors un pays avec une multitude de langues différentes, comme c'est toujours le cas aujourd'hui, et ces différences linguistiques contribuèrent aussi à donner à chaque école son propre caractère, son propre parfum.

Le grand empereur Ashoka fit du bouddhisme la religion du peuple

Au cours du III siècle av. J.-C., un personnage qui devait avoir une influence spectaculaire sur le cours de l'histoire du bouddhisme fit son entrée en scène en Inde. C'était l'empereur Ashoka, le troisième souverain de la puissante dynastie Maurya, qui avait été fondée par son grand-père.

Ashoka est l'homme qui a le plus contribué à faire du bouddhisme une religion mondiale.

Ashoka se transforma d'abord lui-même radicalement ; ainsi, il joua un rôle décisif dans l'expansion du bouddhisme en Inde,…

Au début de son règne (vers 268 av. J.-C.), Ashoka mena les mêmes politiques

expansionnistes et guerrières de son grand-père et de son père. Ses conquêtes étaient si grandes qu'il finit par régner sur un empire qui s'étendait sur une vaste partie du sous-continent indien.

Mais sa campagne sanglante pour mater une rébellion dans la région qui est aujourd'hui l'État d'Orissa entraîna la mort d'un si grand nombre de gens qu'Ashoka fut horrifié par ses propres actions. Regrettant profondément toute la souffrance qu'il avait causée, il se soumit à une profonde transformation spirituelle. Devenu familier de l'enseignement du Bouddha grâce à un moine qu'il avait rencontré, Ashoka prit la décision capitale de gouverner son empire selon les principes bouddhistes de la non-violence et de la compassion.

Ashoka entreprit de mettre en pratique ces principes nobles à une échelle inégalée. Par exemple,

- il abandonna sa politique de conquêtes militaires et se consacra à la place au bien-être de ses sujets ;
- il fonda des écoles et des hôpitaux et fit même creuser des puits le long des routes pour soulager la soif des voyageurs ;
- dans l'esprit de respect et de tolérance, il accorda le soutien royal à de nombreuses institutions religieuses différentes, pas seulement les institutions bouddhistes ;
- en raison de sa volonté de diffuser le code moral bouddhique, il ordonna que des édits soient gravés dans des stèles et sur des rochers à travers tout son empire pour exhorter ses sujets à se traiter les uns les autres avec générosité, humilité et honnêteté.

Ashoka encouragea aussi la pratique du *pèlerinage*, en visitant divers endroits que le Bouddha avait bénis par sa présence, et il ordonna la construction de milliers de monuments funéraires (*stupas*) dédiés à l'Éveillé. Ayant pris pour exemple la dévotion de leur empereur, de nombreux sujets d'Ashoka commencèrent eux aussi à s'intéresser au bouddhisme, et le nombre d'adeptes du bouddhisme s'accrut de façon spectaculaire, particulièrement parmi les laïcs issus du peuple.

Avant Ashoka, le bouddhisme était séduisant surtout pour les gens qui étaient instruits ou occupaient une situation importante dans la société. Après Ashoka, il devint bien davantage une religion du peuple.

… et il fut aussi le promoteur de sa diffusion au-delà de l'Inde

L'empereur Ashoka envoya aussi depuis l'Inde des émissaires aux quatre coins du monde pour diffuser la parole du Bouddha. Certains d'entre eux sont supposés avoir atteint des contrées aussi éloignées à l'ouest que l'Égypte, la Syrie et la Macédoine, bien qu'on ne dispose d'aucune preuve qu'ils aient eu de l'impact dans ces pays.

La mission au Sri Lanka, elle, fut un énorme succès. Deux des émissaires envoyés vers cette nation insulaire étaient un moine et une nonne bouddhistes dont on dit qu'ils étaient les enfants d'Ashoka. Ils furent bien accueillis par le souverain de l'île, le roi Tissa, et furent invités à la cité royale d'Anuradhapura, où un grand monastère fut ensuite érigé. La fille d'Ashoka avait emporté avec elle une bouture de l'arbre-Bodhi, sous lequel le Bouddha avait obtenu l'Éveil quelque trois cents ans auparavant, et le descendant de l'arbre issu de cette bouture occupe aujourd'hui encore un site de pèlerinage populaire au Sri Lanka. (Voir le chapitre 3 pour connaître l'histoire de l'arbre-Bodhi.)

C'est finalement à Anuradhapura, au Sri Lanka, que l'enseignement du Bouddha fut pour la première fois consigné par écrit, au I siècle av. J.-C. (certains historiens précisent : en 88 av. J.-C.). Au cours des quatre cents années précédentes, différentes versions de cet enseignement avaient été transmises oralement, dans différentes langues et différents dialectes, d'une génération à une autre.

La forme particulière du Tripitaka (les « trois corbeilles » que nous mentionnons dans la section « La division de l'enseignement en trois corbeilles » plus haut dans ce chapitre) transcrite à cette époque était celle qui fut conservée dans la tradition theravada, qui arriva au Sri Lanka avec les enfants d'Ashoka, et fut finalement diffusée à travers toute l'Asie du Sud-Est. Sa langue était le pali, l'une des plus anciennes langues indiennes.

Aujourd'hui encore, plus de deux mille ans après, nombreux sont ceux qui se réfèrent au canon pali du Theravada lorsqu'ils veulent goûter au « bouddhisme d'origine » (lisez attentivement notre encadré ci-dessus pour en savoir plus).

Il y avait deux niveaux de pratique dans le bouddhisme des débuts : moines et nonnes d'une part, et laïcs de l'autre

Si vous visitez un pays dont la culture est celle de la tradition bouddhique theravada, comme la Thaïlande, dont les habitants pratiquent encore de nombreuses coutumes provenant des débuts du bouddhisme, vous pouvez vous faire une idée de l'impact que le bouddhisme a dû avoir sur la société indienne de l'époque.

Les membres de l'ordre bouddhiste (le Sangha) étaient dépendants des aumônes que leur donnaient les villageois et les habitants des villes pour couvrir leurs besoins de subsistance de base, alors que les laïcs dépendaient des membres du Sangha pour leur instruction spirituelle et l'exécution de rites religieux. On voit encore aujourd'hui cette

interaction, même dans une ville qui a trop grandi, comme la capitale de la Thaïlande, Bangkok. Tôt chaque matin, les moines sortent des temples du voisinage avec leurs bols à aumônes pour se rendre dans les rues de la ville, où des membres de la population locale les attendent pour leur faire des offrandes de nourriture. Après que les moines ont terminé leur tournée d'aumônes, ils retournent dans leurs temples. Plus tard, certains membres des familles ayant donné de la nourriture pourront se rendre à l'un des temples locaux pour demander aux moines des prières en leur faveur ou de l'instruction.

Un élément important de cette interdépendance entre les moines et les laïcs, c'est ce qui est appelé la collecte des mérites. Comme l'a enseigné le Bouddha, les actions vertueuses, telles que la pratique de la générosité, créent une provision d'énergie positive, ou mérite (*punya* en pali comme en sanskrit). Cette énergie méritoire apporte des résultats positifs dans l'avenir conformément à la loi karmique (voir le chapitre 10 pour en savoir plus sur le karma). La personne à qui vous présentez des offrandes – l'objet ou le bénéficiaire de vos actions vertueuses est appelé votre *champ de mérite*, et plus votre champ est noble, plus vous créez de valeur.

Comme les moines (et les nonnes, dans les rares endroits où leur lignée existe encore) ayant reçu l'ordination complète comptent parmi les plus dignes de tous les champs de mérite, leur faire des offrandes représente un moyen puissant de gagner rapidement de grandes provisions d'énergie positive. En conséquence, lorsqu'une femme debout devant sa maison place de la nourriture dans le bol à aumônes d'un moine d'un temple avoisinant, elle ressent que c'est elle-même qui bénéficie véritablement de cet acte de générosité, parce qu'elle reçoit le *mérite*. Et le mérite qu'elle recueille, elle espère qu'il lui apportera le bonheur à l'avenir, et en particulier une renaissance dans une vie aux circonstances plus favorables.

Cet exemple de l'interaction entre les moines et les laïcs illustre joliment deux niveaux de pratique bouddhiste qui coexistaient aux débuts du bouddhisme en Inde, et qui existent encore aujourd'hui en de nombreux endroits du monde bouddhiste.

- À un niveau de la pratique, on trouvait le renoncement de la communauté monastique. Les moines et les nonnes, en principe, ont abandonné leur famille, leurs biens et leurs ambitions matérielles pour se consacrer à leur quête de la libération complète de la souffrance. Ils ont rasé leurs têtes et revêtu des robes, en éliminant (ou du moins en réduisant au minimum) tout ce qui dans leur vie pourrait les distraire de leur objectif ultime, et ils se consacrent avant tout à la stricte observation des préceptes moraux (voir le chapitre 10 pour en savoir plus sur ces préceptes) et à la pratique de la méditation. (Le chapitre 7 traite en détail de la méditation.)
- L'autre niveau de la pratique (considérée traditionnellement comme inférieure sur le plan spirituel) était celui des nombreux disciples laïcs. Bien que certains laïcs aient toujours pratiqué

la méditation, on pensait que les personnes qui choisissaient de mener une vie de couple ordinaire et d'élever des enfants laissaient passer la chance de gagner la libération dans la présente vie.

Faute de mieux, la pratique d'un laïc se limitait principalement à amasser suffisamment de mérites, en grande partie en apportant son soutien à ceux qui se consacraient au mode de vie monacal, de telle sorte qu'il puisse accéder au bonheur plus tard dans cette vie et obtenir une renaissance favorable à l'avenir. Et si la renaissance était particulièrement heureuse, alors on pourrait peut-être avoir la possibilité de se consacrer entièrement aux pratiques pures d'un membre du Sangha ayant reçu l'ordination complète.

Le phénomène du transfert du soutien des fidèles et l'émergence de nouveaux idéaux

Cette division plutôt tranchée de la foi bouddhique en deux groupes, l'un recherchant la libération du cycle de la souffrance (c'est-à-dire du modèle de la douleur et de l'insatisfaction récurrentes – qui reviennent constamment – que l'on vit dans le cycle des existences, ou *samsara*) et l'autre n'espérant que le réconfort temporaire à l'intérieur de celui-ci et peut-être la chance d'une meilleure renaissance, eurent une influence profonde sur la manière dont le bouddhisme se développa, se modifia et se propagea.
Le système existant exigeait que les membres ordonnés du Sangha continuent d'être hautement respectés par les laïcs. Les arhats des débuts, comme Ananda et les patriarches qui suivirent (voir la section « La convocation du premier concile bouddhique » plus haut dans ce chapitre) furent sans aucun doute dignes de la plus haute estime. Pourtant tout le monde portant la robe d'un moine ou d'un prêtre n'est pas forcément un modèle de vertu. Cette dure vérité, qui frappe de nombreuses religions aujourd'hui, bouddhisme et autres, saute aux yeux et elle nous est souvent douloureusement rappelée.

Dans quelle mesure le « bouddhisme d'origine » est-il vraiment d'origine ?

Certains adeptes de la tradition theravada se plaisent à parler de cette tradition comme du « bouddhisme d'origine », ce qui implique qu'elle est exempte d'additions ultérieures (et donc de possibles distorsions) qui affectent d'autres traditions (en particulier la tradition mahayana). Personne ne peut nier le fait que le canon pali que suivent les adeptes du Theravada est la version écrite la plus ancienne au monde de l'enseignement du Bouddha. Et même les bouddhistes des diverses traditions du Mahayana reconnaissent que ces écritures en pali constituent une réflexion précise –

souvenez-vous que le Bouddha ne parlait en fait pas en pali – de ce que le Bouddha pensait.

Est-ce que cela signifie pour autant que le canon pali est tout ce que le Bouddha eut à dire ? Souvenez-vous que le Bouddha enseigna durant quarante-cinq ans une très grande diversité de disciples, et que ses discours furent mémorisés et transmis sous forme orale uniquement pendant plusieurs centaines d'années. Au vu de ces facteurs complexes, certains érudits se sont demandés si l'on peut véritablement être certain de ce que le Bouddha a enseigné. Des désaccords et une polémique semblables font encore rage au sujet de l'enseignement du Christ.

Mais attendez, ce n'est pas tout. Le Theravada n'est qu'une des dix-huit écoles au moins qui ont transmis leur version des enseignements du Bouddha pendant de nombreux siècles. Faites la somme de tous ces facteurs, et vous verrez qu'il est improbable qu'aucune des traditions bouddhiques, aussi ancienne soit-elle, puisse avoir réussi à conserver et à préserver l'ensemble de l'enseignement original de Shakyamuni. À titre de comparaison, prenez de nouveau la tradition chrétienne : bien que toutes les confessions chrétiennes s'accordent sur le contenu du Nouveau Testament, chacune d'elles a ses propres traductions préférées en français de certains passages et ses propres interprétations du sens véritable du texte. Mais à moins d'être partisan, il est difficile de considérer une interprétation donnée comme le seul évangile tel que Jésus lui-même l'a prêché.

Or, lorsque les laïcs d'une ville indienne donnée, par exemple, perdaient foi dans les moines bouddhistes locaux, s'ils les trouvaient distants, peu sincères, paresseux, voire corrompus, ils finissaient par leur retirer leur soutien, ce qui entraînait le début de l'effritement du système monastique dans cette région.

Certains laïcs délaissent le Sangha et font leurs offrandes aux stupas

Il existe des preuves historiques qui indiquent que certains laïcs transférèrent aux stupas (monuments situés partout en Inde et dont le nombre ne cessait de s'accroître – voir la section « Le grand empereur Ashoka fit du bouddhisme la religion du peuple » plus haut dans ce chapitre) l'allégeance et le soutien qu'ils apportaient auparavant à la communauté monastique.

Les fidèles considéraient ces monuments, construits à l'origine pour abriter les reliques du Bouddha, comme indissociables du Bouddha Shakyamuni lui-même. Un nombre grandissant de bouddhistes, laïcs comme moines, se rassemblaient devant ces représentations de l'Éveil suprême, et marchaient autour des stupas de la même manière que les propres disciples de Shakyamuni, des siècles auparavant, avaient respectueusement marché autour du Bouddha avant de s'adresser à lui.

Pour beaucoup de ceux qui avaient l'intention de collecter des mérites, le bonus qu'ils tiraient des offrandes à ces représentations de l'esprit éveillé du Bouddha semblait être

supérieur à celui issu du soutien au Sangha.

Le Grand Véhicule, ou bouddhisme mahayana

Vers la même époque, alors que le culte des stupas prenait de l'ampleur, la seconde forme de pensée et de pratique bouddhique, le bouddhisme mahayana, émergea en Inde. Cette approche s'appelle le *Mahayana*, ou « Grand Véhicule », parce qu'elle fait à tous, et pas seulement aux rares moines, la promesse de l'Éveil. Cet esprit inclusif plut particulièrement aux laïcs dont les besoins spirituels n'étaient pas satisfaits par les formes de pratique plus restrictives qui prévalaient alors.

Au centre de la conception mahayana, on trouve la figure du *bodhisattva*. Les partisans du bouddhisme mahayana n'inventèrent pas ce terme, mais ils en élargirent le sens. Avant la montée du bouddhisme mahayana, la plupart des bouddhistes croyaient qu'il n'existait qu'un seul être d'Éveil, ou bodhisattva (*bodhi* signifiant « Éveil », *sattva* signifiant « être ») au cours de chaque ère. Cette figure unique était destinée à devenir le bouddha qui révélerait le Dharma valable pour cet âge-là. Dans les *Contes de Jataka* (qui sont les histoires que le Bouddha a raconté au sujet de ses propres vies antérieures) par exemple, le bodhisattva se présente une fois comme un animal, une autre fois comme un humain, mais chaque vie le rapproche de son but d'obtention de l'Éveil complet en tant que Bouddha Shakyamuni.

Selon le bouddhisme mahayana, quiconque suffisamment compatissant et dévoué pour placer le bien-être des autres devant sa propre atteinte du nirvana peut réaliser le même Éveil que Shakyamuni. Autrement dit, au lieu de s'efforcer de devenir des arhats pour n'obtenir la libération que de soi-même, les bodhisattvas compatissants visent l'obtention de la bouddhéité afin d'apporter des bénéfices infinis aux autres. Cela indique une autre raison de l'emploi du terme *Mahayana*, ou « Grand Véhicule » : ces préceptes non seulement bénéficient à un grand nombre d'êtres, mais ils mènent aussi les pratiquants-bodhisattvas à la plus grande des réussites possibles : l'Éveil suprême.

Pour les personnes qui manquaient de cette intention altruiste suprême et

n'avait pour objectif que leur propre libération, les bouddhistes mahayanas ont forgé le terme plutôt négatif de *Hinayana*, ou « Petit Véhicule ». Nous avons évité d'employer ce terme jusqu'à présent et nous ne l'utiliserons plus dès le prochain paragraphe, parce que de nombreux auteurs s'en sont servi de façon imprécise pour désigner des traditions bouddhiques entières, comme le Theravada. Cette catégorisation est extrêmement injuste, car on trouve des pratiquants d'un dévouement et d'un cœur exceptionnels dans les rangs de la tradition theravada. Elle maintient depuis toujours que la sagesse qui vous libère de la souffrance est le sommet de la pratique de la compassion et de la vision profonde. En outre, elle a considérablement évolué au cours des siècles et, de nos jours, la plupart de ses instructeurs, surtout en Occident, accordent une importance toute particulière à la culture de la compassion et de la bonté envers les autres, en plus qu'à celle de la vision profonde personnelle.

Les termes *mahayana* et *hinayana* désignent des attitudes que n'importe quel pratiquant de chaque tradition peut avoir à tout moment. Comme l'a fait observer l'un des instructeurs de Jon, il n'est pas possible de dire que tels ou tels pratiquants sont adeptes de la tradition mahayana ou de la tradition hinayana en regardant simplement les écritures qu'ils vénèrent ou l'école dont ils sont adeptes. Ce sont les gens eux-mêmes, et personne d'autre, qui peuvent faire ce choix qui les concerne personnellement, et ce, en explorant les profondeurs de leur propre cœur. Vous pouvez par exemple vous targuer d'être un adepte du bouddhisme mahayana, mais si vous ne vous intéressez qu'à votre propre bien-être ou, pire encore, aux plaisirs éphémères du moment, alors vous n'êtes pas digne de cette appellation. C'est une question très personnelle. Comme Joseph Goldstein, un instructeur vipassana américain, l'a souvent dit, « que les véhicules soient petits ou grands, ils sont tous enlevés par la fourrière aux frais du propriétaire ».

Chronique de l'émergence des enseignements du Mahayana

Bien que dans certains livres sur le bouddhisme on parle souvent de la tradition mahayana au singulier, comme s'il n'en existait qu'une seule, plusieurs différentes traditions du Mahayana devinrent prééminentes vers le I siècle de notre ère, et il est quasi certain qu'elles existaient déjà sous une forme ou sous une autre auparavant.

Pour être plus précis, différents sutras (ou discours) mahayanas commencèrent à circuler à cette époque, et chacun élargissait la vision bouddhiste du monde d'une manière qui lui était propre. Ces sutras (qui furent tous écrits en sanskrit) affirmaient être des leçons du Bouddha Shakyamuni que certains de ses disciples avaient secrètement conservés et qu'ils révélaient alors pour répondre aux besoins du moment historique. Dans de nombreux cas, leurs partisans affirmèrent que ces sutras présentaient le Dharma sous une forme plus profonde et plus puissante que ce qui existait auparavant. Nous expliquons les plus importants de ces enseignements dans les quelques sections qui suivent.

Le Sutra du Lotus blanc de la Loi merveilleuse

Connu comme le *Sutra du Lotus*, ce long texte mahayana eut une grande influence en Inde et, plus tard, à travers tout l'Extrême-Orient et au-delà. (Pour en savoir plus sur le *Sutra du Lotus* et d'autres enseignements et traditions bouddhiques mentionnés dans ce chapitre qui ont été diffusés dans toute l'Asie et l'Occident, jetez un œil au chapitre 5.)

Cet ouvrage poétique et délicatement symbolique (appelé *saddharma-pundarika-sutra* en sanskrit) présente une vue cosmique du temps et de l'espace et du sentier spirituel. Comme dans de nombreuses autres écritures, les événements relatés dans ce sutra commencent au pic du Vautour près de Rajagaha, mais leur portée devient rapidement bien plus vaste. Plus vaste ? Nous parlons ici de tout ce qui est existence. Shakyamuni révèle une vision spectaculaire de l'univers peuplé d'innombrables bouddhas enseignant le Dharma à leurs immenses cercles de disciples. Il explique ensuite que bien que les bouddhas comme lui-même puissent enseigner des sentiers qui mènent à des objectifs moins élevés (comme celui de la libération personnelle), au bout du compte, tous les êtres ont une seule destination spirituelle finale : l'Éveil suprême de la bouddhéité.

Le Sutra de Vimalakirti

Cet ouvrage est l'une des écritures mahayanas les plus anciennes et les plus aimées, et il raconte des faits qui se déroulent à Vaishali (le lieu où fut organisé le second concile, voir « La réunion du second concile » plus haut dans ce chapitre). Ce texte est très populaire parmi les laïcs, surtout parce que son personnage principal, le laïc Vimalakirti, a une compréhension plus profonde du Dharma que Shariputra, un moine réputé pour sa sagesse et proche de Shakyamuni. Ce sutra (*Vimalakirti-nirdesha* en sanskrit) contient aussi une scène célèbre de changement de sexe, dans laquelle une déesse fait apparition et transforme temporairement Shariputra en femme, à son grand émerveillement et embarras. Cet événement démontre que toutes les idées conceptuelles, y compris celle d'homme et de femme, manquent de réalité ultime.

Les Sutras de la Perfection de la Sagesse

Cette collection de discours, dont les événements, comme dans le Sutra du Lotus, se déroulent au pic du Vautour, présente le sentier vers l'Éveil suprême comme l'union de la méthode de la compassion et de celle de la sagesse de la vision profonde. (Voir les chapitres 2 et 11 où est expliqué le rapport entre la compassion et la sagesse.) Concentré sur la carrière du chercheur de l'éveil à l'esprit altruiste, ces enseignements ont fourni un fondement philosophique à de nombreuses traditions mahayanas qui étaient en train d'émerger.

Outre le fait qu'ils esquissent le mode de vie compatissant du bodhisattva, ces sutras élargissent aussi la portée et la profondeur de l'enseignement du Bouddha sur la sagesse. Avant ce discours, la vision profonde de l'altruisme (voir les chapitres 2 et 13 pour en savoir plus sur l'altruisme) n'était en général appliquée qu'à l'identité du soi, ou personnalité. Si vous vouliez atteindre la libération, vous deviez pénétrer cette notion d'ignorant qu'est l'identité du soi pour découvrir l'altruisme en votre centre. Les *Sutras de la Perfection de la Sagesse* (*Prajna Paramita*) élargissent, ou peut-être plus précisément transforment cette vision profonde en vérité du vide universel ou vacuité (*shunyata*), et enseignent qu'il est impossible de trouver ne serait-ce qu'un seul atome de réalité concrète autonome dans le monde. (Pour en savoir plus sur le vide, voir le chapitre 11.)

Cette vue profonde – tellement opposée à la notion ordinaire selon laquelle les choses existent de façon aussi séparée et distincte qu'elles le semblent – fut expliquée avec force détails par Nagarjuna, le fondateur de l'école Madhyamika (« Voie du Milieu ») du Mahayana. (Certains érudits affirment même que les *Sutras de la Perfection de la Sagesse* ne relatent pas l'enseignement d'origine du Bouddha Shakyamuni. Selon eux, c'est au contraire Nagarjuna qui les a composés.)

Le Sutra de Lankavatara

À côté de l'école Madhyamika de Nagarjuna, l'autre école philosophique principale du

Mahayana est l'école Yogachara d'Asanga, qui souligne le rôle de l'esprit dans le façonnement et la création du vécu. L'école Madhyamika fait observer le vide inhérent des phénomènes, en démontrant que chaque concept et chaque assertion que l'on peut avoir au sujet de la réalité ne sont pas vrais, alors que l'école Yogachara enseigne que ce vide inhérent est en fait la nature de la conscience elle-même, qui sous-tend tous les phénomènes en tant que vérité plus profonde et plus constante. Plus simplement, au lieu de dire « Il n'y a que du vide », cette doctrine dit « il n'y a que de la conscience », ou de l'Esprit avec un grand E. (Malgré ce désaccord apparent, de nombreux maîtres bouddhistes ont toujours enseigné que la *conscience* et le *vide* ne sont que des indicateurs de la même réalité invisible et non-duale, c'est-à-dire inséparable.) La tradition zen, par exemple, est dérivée à la fois de sources madhyamika et yogachara. (Pour une comparaison plus détaillée de ces deux écoles, voir le chapitre 8.)

Ce sutra (*Sutra de Lankavatara*, c'est-à-dire Sutra de l'*avatar* de Lanka ou Ceylan, un avatar étant l'incarnation d'une divinité descendue sur Terre) est l'un des principaux textes fondateurs de l'école Yogachara. Profondément psychologique par nature, celle-ci insiste pour que ses adeptes acquièrent, par la méditation, un vécu direct et intuitif de la conscience même, qui est la réalité profonde derrière les illusions générées par l'esprit conceptuel.

Le Gandavyuha

Ce merveilleux texte, qui constitue en fait la dernière partie d'une vaste collection d'enseignements connue sous le nom de *Sutra de la Guirlande de fleurs*, raconte le pèlerinage que fit un jeune homme du nom de Sudhana, à l'instigation de Manjushri (voir la figure 4-1), le bodhisattva de la sagesse, afin de trouver l'instructeur parfait qui pourra lui révéler le savoir de l'Éveil. Ce voyage spirituel mène Sudhana auprès de plus de cinquante instructeurs (chacun d'eux lui enseigne un aspect du sentier du bodhisattva) jusqu'à ce qu'il rencontre finalement Maitreya, le bouddha de l'avenir, qui possède la connaissance qu'il recherche. Maitreya montre à Sudhana que tous ses instructeurs lui ont révélé la même vérité, mais sous différentes apparences. Sous la direction de Maitreya, Sudhana se rend compte qu'il n'existe aucune différence entre son propre esprit et les esprits des bouddhas innombrables dans tout l'univers.

Le voyage de Sudhana représente le vécu d'un méditant sur le sentier de l'Éveil complet. Ses images vivantes attirent le lecteur dans un univers enchanté qui porte l'imagination à ses limites les plus extrêmes. Le Gandavyuha a inspiré de nombreuses œuvres de l'art bouddhique à travers les siècles, notamment les bas-reliefs qui ornent le gigantesque monument de Borobudur en Indonésie. Le thème prédominant de ce sutra, et des diverses traditions mahayanas qui s'en inspirent, c'est l'interprétation de tous les phénomènes universels. Chaque chose qui existe est le miroir de quelque chose d'autre, et l'univers tout entier est comme une vaste salle des miroirs, qui se reflètent l'un dans l'autre à l'infini.

Les Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure

Cette collection de trois sutras enseigne aux fidèles comment vivre et mourir afin de renaître dans le paradis bouddhique (ou Terre Pure) d'Amitabha, qui est le « bouddha de la lumière infinie ». Décrit comme un paradis céleste, ce pays est un royaume ou un état complètement en dehors du samsara et de la souffrance qui lui est inhérente. Le bouddha Amitabha compatissant a créé ce pays alors qu'il était encore un bodhisattva, et toutes les conditions environnantes de cette Terre Pure sont correctes pour que les disciples y obtiennent l'Éveil suprême. Même le bruissement du vent dans les feuillages y enseigne le Dharma !

Contrairement à d'autres approches bouddhistes de l'Éveil, selon lesquels on ne peut compter que sur ses propres efforts pour avancer vers son objectif, la naissance dans cette Terre Pure (appelée *Sukhavati* en sanskrit, c'est-à-dire « Terre pure de l'Ouest », qui est aussi le nom sanskrit de ces sutras) dépend en grande partie de la dévotion de l'adepte pour Amitabha, le bouddha qui y règne. Il a créé ce royaume et, pour l'atteindre, il suffit d'avoir une foi soutenue en sa grâce salvatrice. (Voir le chapitre 5 pour en savoir plus sur le culte d'Amitabha, appelé Amida en japonais, dans le bouddhisme de la Terre Pure d'Extrême-Orient.) Le culte d'Amitabha est représentatif d'un mouvement général du Mahayana qui s'écarte de la dévotion envers l'unique Shakyamuni pour s'orienter vers l'adoration d'un vaste panthéon de bouddhas et de bodhisattvas.

Ces brèves descriptions devraient vous donner une petite idée de l'explosion extraordinaire d'énergie créatrice qui a causé l'épanouissement du Mahayana sur une période relativement courte (approximativement de 100 av. J.-C. à 200 ap. J.-C.). Ces sutras sont écrits dans une forme de sanskrit ancien que les érudits appellent le *sanskrit hybride bouddhique*, et ils contiennent certains des trésors les plus remarquables de la littérature indienne.

Figure 4-1 : Manjushri, le bodhisattva de la sagesse.

Copyright Daishin Art Inc. Tous droits réservés. Avec l'autorisation du Shingon Buddhist International Institute.

De même que le règne d'Ashoka vit la diffusion du canon pali du bouddhisme theravada au Sri Lanka et en Asie du Sud-Est (voir la section « Le grand empereur Ashoka fit du bouddhisme la religion du peuple » plus haut dans ce chapitre), la paix et la prospérité du règne du roi Kanishka (de 78 à 101 approximativement), dans le nord de l'Inde, permirent la diffusion des sutras du Mahayana, rédigés en sanskrit, au nord et à l'est de l'Inde, en route vers la Chine et au-delà. Les moines mahayanas n'étaient pas les seuls responsables de cette diffusion. Les marchands et autres pratiquants laïcs fondèrent aussi des poches de bouddhisme le long des routes commerçantes de l'Asie centrale.

Les principaux thèmes du Mahayana

Bien que les textes sanskrits qui contribuèrent à cette vague d'expansion soient assez variés, on peut noter que certains thèmes de ces sutras caractérisent la vision du monde du bouddhisme mahayana et qui réapparaissent dans la tradition bouddhique qui s'est développée en Asie centrale et en Extrême-Orient :

- Le bodhisattva compatissant est vénéré comme étant la personnification idéale de l'épanouissement spirituel, et il remplace l'arhat, qui avait peut-être, avec le temps, perdu grâce auprès des fidèles.
- Tous les êtres, laïcs comme religieux, ont la possibilité d'atteindre la plus haute réalisation spirituelle, même en plein milieu de la vie « ordinaire ».
- La bouddhéité est un principe immuable qui existe dans tout l'univers. Avant d'adopter la vision du monde du Mahayana, les fidèles concentraient leur vénération envers une seule personne historique, le Bouddha Shakyamuni. Aujourd'hui, ils pourraient la tourner vers une infinité de bouddhas et de bodhisattvas, transcendant le temps et l'espace.
- La nature de toute existence est essentiellement non-duale. Cela veut dire que la réalité ultime se trouve au-delà des divisions en « ceci » et « cela », au-delà de la compréhension par les pensées, les mots et les conceptions, mais quand même capable d'être directement réalisé par la pénétration (ou compréhension intuitive profonde).
- Plutôt que d'aller d'un stade de perfection inférieur à un stade supérieur, le progrès le long du sentier spirituel implique de reconnaître la perfection innée du moment présent « tel quel ».

La diffusion du bouddhisme au-delà de l'Inde

Le bouddhisme finit par s'éteindre en Inde. Mais cette fin ne se produisit pas avant qu'il n'ait planté d'innombrables graines dans d'autres pays, qui finalement prirent racine et fleurirent, donnant naissance aux diverses traditions bouddhiques reconnues aujourd'hui. Avant son déclin et sa fin au terme du premier millénaire, le Sangha indien fonda de nombreux monastères et plusieurs grandes universités monastiques qui cultivèrent, pratiquèrent et enseignèrent la philosophe bouddhique non seulement aux Indiens, mais aussi aux érudits et aux moines en visite qui venaient de l'Asie du Sud-Est, du Tibet, de la Chine et peut-être même du Japon et de la Corée.
Ces invités rentrèrent chez eux avec de nouvelles idées, de nouvelles méthodes, et surtout des prises de conscience qui inspirèrent leurs propres générations et les générations ultérieures de chercheurs spirituels.

Comment juger de l'authenticité des enseignements ?

Le bouddhisme mahayana est-il une authentique expression de l'enseignement d'origine du Bouddha ?

Quatre cents ans au moins séparent la vie du Bouddha Shakyamuni de l'apparition des plus anciens sutras mahayanas. Pourtant, ces sutras décrivent Shakyamuni et d'autres personnes qui lui sont associées, Ananda et Shariputra par exemple, comme étant des participants actifs. Shakyamuni est souvent l'orateur principal, parlant dans le *Sutra du Lotus* des innombrables bouddhas résidant dans l'Espace, ou décrivant encore les merveilles de la Terre Pure d'Amitabha dans les *Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure*. Mais comment un moine écrivant en l'an 100. aurait-il pu décrire avec précision ce qui se produisit, du moins le croit-on, cinq siècles auparavant ? Certains affirment que le moine a dû tout simplement inventer ces histoires, c'est-à-dire qu'il a dû écrire ses propres idées et en attribuer la paternité au Bouddha. Pour les gens qui adhèrent à ce point de vue, et ils sont nombreux, les sutras mahayanas sont des faux. Pieux certes, mais des faux quand même.

Les discours rapportés dans le canon pali du bouddhisme theravada font l'objet du même examen critique. Eux aussi furent écrits plusieurs siècles après les événements qu'ils décrivent. Mais dans leur cas, on accepte généralement que ces *suttas* (pour utiliser l'orthographe palie) furent transmis oralement pendant des siècles par des moines après que les premiers d'entre eux les eurent entendus du Bouddha lui-même. Donc bien que certains changements dus à leur longueur et à la langue se soient produits à travers les âges, il est assez plausible que les écritures theravada reflètent de façon authentique ce que le Bouddha a vraiment dit. Pourrait-on en dire autant des sutras du Mahayana, dont les descriptions fantastiques et le style fleuri sont si différents de ceux des suttas du Theravada, plus sobres et terre-à-terre ? Et si les sutras mahayanas rendaient vraiment avec précision ce que le Bouddha a enseigné, pourquoi les écritures theravada ne mentionnent-elles aucun des événements décrits dans les sutras du Grand Véhicule ?

Il n'est pas facile d'apporter des réponses à ces questions, et les lecteurs les plus modernes accueilleraient probablement avec scepticisme certaines des réponses traditionnellement apportées par les tenants du Mahayana. Par exemple, certaines sources mahayanas affirment que tandis que le premier concile était organisé à Rajagaha, un rassemblement séparé et bien plus important était tenu sur un autre site, où les grands bodhisattvas qui étaient présents auraient récité et authentifié l'enseignement mahayana du Bouddha. Alors, comme cet enseignement était trop profond pour être compris correctement par la plupart des disciples, les bodhisattvas les dissimulèrent jusqu'à ce que l'heure soit venue de les révéler, comme lorsque Nagarjuna rapporta du pays des Nagas les Sutras de la Perfection de la sagesse. Même si les détails de cette légende sont difficiles à avaler, l'idée de départ n'est pas si invraisemblable. Le Bouddha a certainement pu penser qu'il était nécessaire que plusieurs siècles s'écoulent avant que les gens ne soient prêts à se consacrer au mode de vie du bodhisattva, et il est possible qu'il n'ait révélé les préceptes mahayanas

qu'à ceux qui étaient prêts à les recevoir, avec l'avertissement de ne les transmettre qu'à un petit nombre de disciples sélectionnés. Plus tard, lorsque l'heure serait venue, un génie spirituel comme Nagarjuna ou Asanga pourrait alors diffuser cette partie de l'enseignement. Le dalaï-lama (dont il est difficile de contester l'autorité, ne trouvez-vous pas ?) a même affirmé qu'il n'était pas nécessaire que le Bouddha ait donné l'un de ses enseignements durant sa vie parmi les hommes pour que cet enseignement soit authentique ! Ce que veut dire le dalaï-lama, c'est qu'un être éveillé ne disparaît jamais réellement ; son inspiration est toujours accessible à ceux qui sont prêts à la recevoir.

Vous pouvez aussi aborder cette question de l'authenticité d'une autre manière. Le Dharma du Bouddha n'est pas une chose statique. Comme un grand arbre, il pousse et fleurit avec le temps. Ce que le Bouddha a enseigné il y a 2 500 ans, c'est comme la graine d'un arbre, et les différentes traditions (y compris la tradition mahayana) sont les fleurs et les fruits qu'il porte. Sous cet angle, il importe peu que Shakyamuni ait ou non prononcé les paroles qu'un sutra particulier lui attribue. Au lieu de vous en préoccuper, il vaut mieux chercher si les leçons de ce sutra, si on les met en pratique, sont cohérentes avec les objectifs du reste de l'enseignement. Si elles mènent à la cessation de la souffrance, l'ouverture de votre cœur aux autres, et la réalisation de votre vraie nature, vous pouvez alors avec assurance considérer qu'il s'agit d'une leçon du Bouddha plein de compassion.

Chapitre 5

La diffusion et l'évolution du bouddhisme jusqu'à nos jours

Dans ce chapitre :

- ► L'expansion du bouddhisme dans le reste de l'Asie
- ► La propagation de l'École des Anciens (tradition du Sud)
- ► La montée du Grand Véhicule (tradition du Nord)
- ► Les deux écoles les plus populaires en Occident

Peu après la fin du premier millénaire de notre ère, le bouddhisme s'était éteint en Inde. Mais il atteignit sa véritable apogée dans d'autres pays en évoluant pour répondre aux besoins des nouvelles cultures qui l'adoptèrent, provisoirement au début, puis complètement.

Le chapitre 4 retrace le développement du bouddhisme en Inde (le pays de son fondateur) et sa division en deux grands courants et de nombreuses écoles mineures. Dans ce chapitre, nous suivons l'expansion en Asie de cette tradition, qui s'est adaptée facilement dans sa

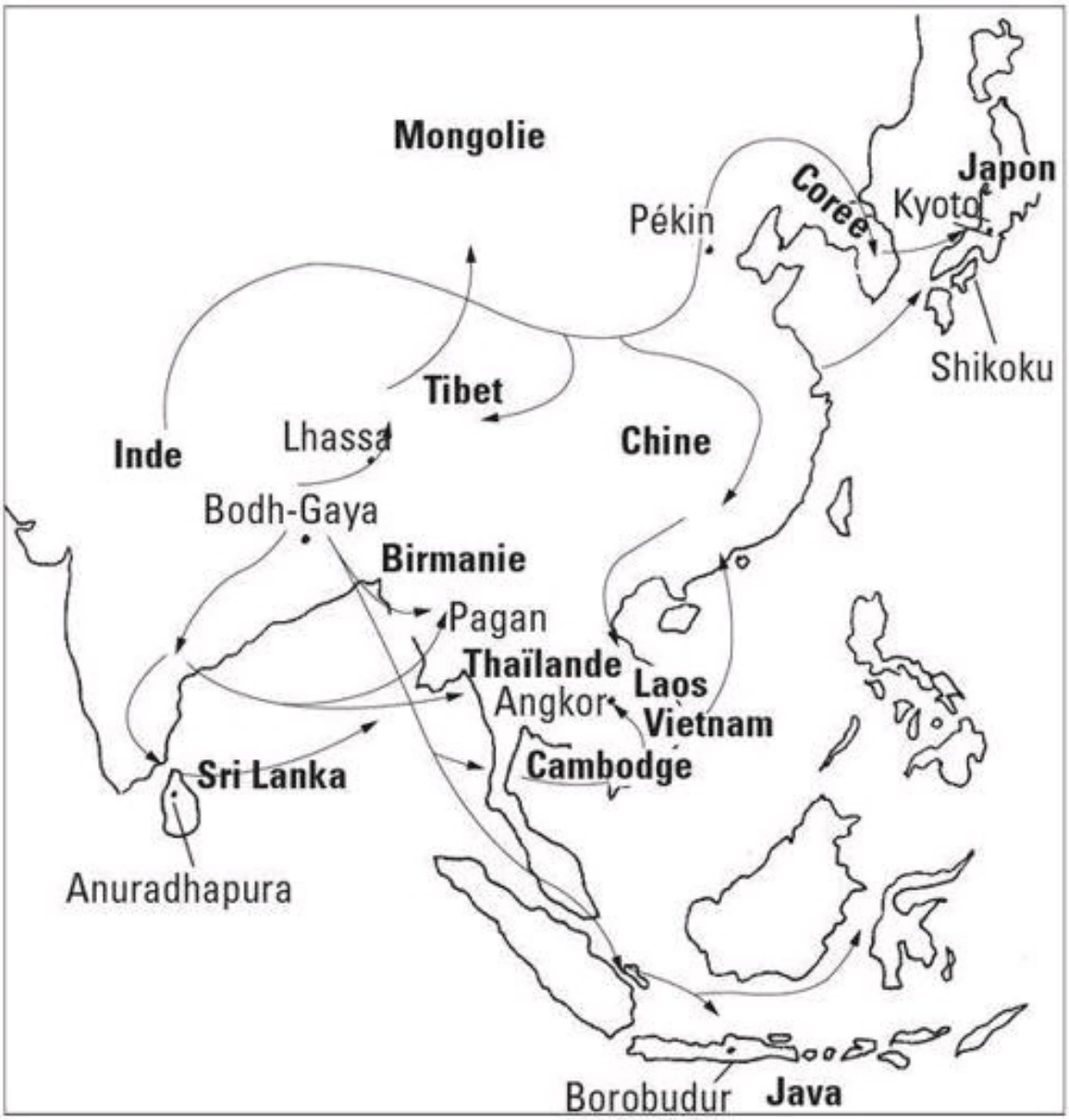
diffusion et les formes qu'elle a adoptées en embellissant et en élargissant les enseignements de base du Bouddha historique sans jamais les abandonner.

Les itinéraires de l'expansion des deux traditions du bouddhisme en Asie

Les historiens avancent que le bouddhisme a suivi deux itinéraires dans sa diffusion depuis l'Inde au reste de l'Asie :

- **La route du Sud**. Le premier itinéraire, au sud de l'Asie, apporta d'abord la tradition du bouddhisme theravada au Sri Lanka, et ensuite à l'Asie du Sud-Est : en Birmanie (Myanmar d'aujourd'hui), en Thaïlande, au Laos et au Cambodge.
- **La route du Nord.** Le second parcours amena les différentes formes de bouddhisme mahayana en Asie centrale et, par la route de la soie, vers la Chine ; de là, en Corée, au Japon, au Vietnam, ainsi qu'au Tibet et en Mongolie (voir la figure 5-1).

Figure 5-1 : l'expansion du bouddhisme en Asie.



Cette dichotomie Nord-Sud a pourtant ses exceptions. Prenez l'Indonésie, par exemple. Ailleurs que dans ses communautés chinoises locales, cette nation musulmane de l'Asie du Sud-Est n'a plus de tradition bouddhique propre vivante depuis de nombreux siècles. Mais les ruines monumentales de Borobudur, qui sont ornées par des scènes illustrant les sutras mahayanas, montrent clairement que ce qu'il est convenu d'appeler la tradition du Nord a un jour fleuri le long de l'itinéraire de propagation de la tradition du Sud. Et même un pays comme le Sri Lanka, bastion du Theravada dès ses débuts (vers 250 av. J.-C.), a accueilli sa propre version du Mahayana, tandis que la tradition theravada n'est devenue la forme officielle de bouddhisme de cette nation insulaire qu'en l'an 1160.

La diffusion du Theravada, à travers l'Asie du Sud-Est, puis vers l'Occident

Alors que le bouddhisme s'établissait dans les divers pays de l'Asie du Sud-Est le long de l'itinéraire du Sud, il dut faire face à divers types de défis.

Au Sri Lanka, par exemple, même après qu'il soit devenu la forme officielle de bouddhisme, le Theravada (ou « École des Anciens ») dut affronter la menace de la colonisation européenne. Au début du XVI siècle, ce furent les Portugais, puis les Hollandais qui prirent le contrôle de la plus grande partie de l'île. Les Européens considéraient comme de leur devoir de convertir les habitants et de leur faire abandonner leurs croyances « païennes ». En « jouant des coudes », le christianisme finit ainsi par écarter le bouddhisme. Le Theravada ne put recouvrer son ancienne prééminence qu'au XIX siècle sur cette île.

Les deux grandes formes de bouddhisme atteignirent la Birmanie (le Myanmar d'aujourd'hui) entre le V et le VI siècles, et c'est finalement le Theravada qui y prit le dessus. Au XI siècle, la ville de Pagan, qui était ornée de plusieurs milliers de stupas bouddhiques, dont approximativement deux mille ont survécu aujourd'hui, devint la capitale du premier royaume unifié de Birmanie. Pourtant, avec d'effondrement de ce royaume, le bouddhisme déclina pour ne retrouver sa prééminence qu'au XIX siècle. De nos jours, le bouddhisme et d'autres institutions libres luttent pour leur survie face au régime répressif en place au Myanmar. Cette lutte non-violente est menée en partie par Aung San Suu Kyi, une bouddhiste laïque qui a accédé à la renommée internationale par l'obtention du prix Nobel de la paix en 1991.

Dans toute la péninsule indochinoise, les guerres et les répressions qui furent menées par les gouvernements respectifs affaiblirent aussi sévèrement les diverses formes de bouddhisme qui y avaient fleuri au cours des siècles précédents. Bien que le Laos et le Cambodge (Kampuchéa) aient été des centres theravada actifs par le passé, le bouddhisme qui a survécu à la suite de la prise du pouvoir des communistes des années 1970 a perdu beaucoup de son ancienne vitalité. On peut probablement en dire autant pour le Vietnam, où c'est le Zen qui a prévalu par le passé.

Le Theravada prend racine en Thaïlande

En Thaïlande, il en a été autrement. Le bouddhisme arriva dans ce pays vers le III siècle et, au XIV siècle, des moines vinrent du Sri Lanka pour revitaliser la tradition theravada de Thaïlande. Aujourd'hui, la Thaïlande est connue dans le monde entier pour ses temples opulents et ses statues dorées (voir la figure 5-2), et pour les moines en robe safran (jaune orangé) qui marchent dans les rues de ses grandes villes afin de recevoir les offrandes des disciples laïcs.

Le bouddhisme imprègne la culture thaïlandaise moderne. Voici des exemples de la présence largement répandue du bouddhisme dans cette société :

- selon la constitution, le roi doit être un bouddhiste ;
- les vertus bouddhiques comme la bonté et la retenue sont largement observée et respectées ;
- les rapports entre les communautés laïque et monastique sont particulièrement étroits, et les moines du Sangha peuvent toujours compter sur les laïcs pour qu'ils leur fournissent de la

nourriture, des vêtements et tout autre soutien dont ils peuvent avoir besoin ;

- la coutume veut encore que chaque laïc homme passe plusieurs mois au moins à vivre selon les règles de la discipline monastique, en portant ainsi les robes d'un moine.

Comme dans de nombreux autres pays bouddhistes, une bonne partie de ce qui se passe aujourd'hui au niveau de la pratique bouddhique en Thaïlande est plutôt superficiel. Certains membres de la communauté monastique ont donc réagi en se retirant dans la solitude de la jungle pour faire revivre les pratiques d'origine des bouddhistes des forêts en Inde. Au lieu d'adopter le rôle familier (semblable à celui d'un prêtre), de nombreux moines citadins, qui officient entre autres au nom des laïcs lors de cérémonies religieuses, ont adopté un style de vie aussi simple et empreint de renoncement que possible, et ils sont revenus aux sources de leur foi. Refusant de se limiter à traiter le Theravada comme une simple religion institutionnalisée, ils se consacrent aussi intensément que possible à la pratique de la méditation. Leur objectif n'est rien de moins que l'émancipation complète de toutes les formes de limitations créées par le mental, c'est-à-dire la vraie libération de la souffrance.

La tradition de la vie en forêt en Thaïlande et en Birmanie voisine eut un impact majeur sur la scène spirituelle occidentale. Au début des années 1960, une poignée, puis un nombre significatif d'Occidentaux se mirent en route vers l'Orient à la recherche de cette ancienne sagesse (ou du moins à la recherche d'une alternative à la culture matérialiste dans laquelle ils avaient grandi). Bien que les drogues et les autres distractions présentes sur les routes empruntées par les hippies vers l'Inde et au-delà aient détourné nombre de ces voyageurs de leur quête initiale, certains parvinrent quand même à trouver ce qu'ils avaient cherché.

Figure 5-2 : statue thaïlandaise de Bouddha.

La méditation vipassana gagne de la popularité en Occident

Au cours des années 1970, plusieurs de ces pionniers qui avaient étudié avec des maîtres theravada en Asie du Sud-Est rentrèrent en Occident et commencèrent à partager avec d'autres ce qu'ils avaient appris, à fonder des centres qui amenèrent les anciennes pratiques du Theravada en Amérique du Nord (voir la figure 5-3). Le pionnier sans doute le plus connu est Jack Kornfield, un auteur et instructeur de méditation qui a participé à l'introduction en Occident des techniques de méditation de maîtres comme Ajahn Chah, l'une des principales figures à l'origine du renouveau de la tradition de la méditation en forêt en Thaïlande.

La concentration sur le souffle

La respiration constitue un objet de méditation particulièrement approprié. Contrairement à d'autres objets qui nécessitent des efforts considérables à créer et à soutenir, comme la visualisation d'une image du Bouddha, la respiration, elle, est en permanence disponible sous votre nez, elle attend juste qu'on l'observe. En outre, vous en apprendrez beaucoup sur votre état d'esprit en ne faisant qu'observer votre souffle. Par exemple, une respiration inégale reflète souvent l'agitation mentale, alors que lorsque l'esprit se calme, la respiration fait de même. En fait, lors de la méditation, certains adeptes sont si calmes et si concentrés que leur respiration semble s'être complètement arrêtée.

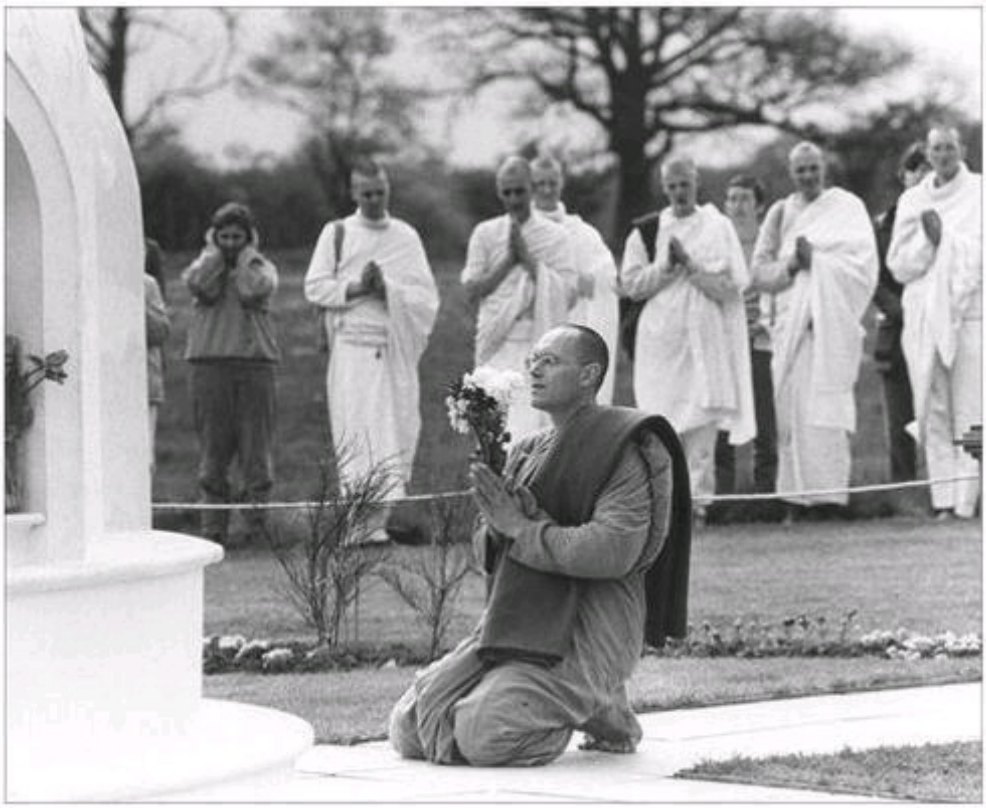
Ressentir pour la première fois ce calme extraordinaire, cela peut surprendre ; pendant un moment, vous vous demanderez même peut-être si vous venez de mourir. Mais bien sûr, ce ne sera pas le cas (du moins tant que vous serez en train de lire ces lignes) ; votre respiration deviendra seulement bien plus subtile que ce à quoi vous êtes habitué. Lorsque votre mental sera suffisamment calme et concentré, dirigez alors votre attention sur les sensations, les sentiments et les pensées divers qui surgissent et retombent sans cesse dans votre corps et votre esprit. (Voir le chapitre 7 pour en savoir davantage sur cette méditation de l'attention.) Votre tâche n'est pas de juger, ni de comparer, ni de vous engager dans ces expériences, mais simplement de les observer.

Quelque chose surgit et, sans vous accrocher à ce qui est plaisant ni à ce qui est déplaisant, vous constatez simplement l'expérience. Cette technique de méditation semble défier le bon sens, tellement elle est simple. Au lieu de vous laisser distraire par le bavardage continuel de votre mental, vous affrontez directement votre monologue intérieur en changement constant. Lorsque vous commencerez à vous ennuyer ou à être frustré (ou lorsque le monologue intérieur prendra le dessus), vous le constaterez aussi. En devenant de plus en plus attentif à ce qui se passe, à chaque instant, vous avez la possibilité de parvenir à une conscience de la manière dont les choses existent vraiment, libre de toute projection mentale.

Kornfield, avec ses collègues pionniers Joseph Goldstein, Sharon Salzberg et Christina Feldman, fonda l'Insight Meditation Society (« cercle de méditation de la vision profonde ») à Barre, dans le Massachusetts, en 1975. Depuis, des chercheurs spirituels ont ainsi accès à l'instruction sur la méditation bouddhique sans avoir à faire le difficile voyage en Asie ; ils n'ont qu'à se rendre dans l'est des États-Unis. (Des années plus tard, Kornfield co-fonda aussi le Spirit Rock Meditation Center, en Californie.)

La principale pratique enseignée à l'IMS, et dans des centres comparables dans le monde entier, est appelée méditation *vipassana* (méditation de la vision profonde). Le vipassana provient et est adapté de l'enseignement theravada d'Ajahn Chah et d'autres maîtres du bouddhisme des forêts de Thaïlande, ou de l'enseignement de maîtres birmans comme Mahasi Sayadaw et U Ba Khin (et de l'un de ses premiers disciples, S.N. Goenka), qui ont été les fers de lance du renouveau des pratiques theravada dans leurs pays respectifs. Telle qu'enseignée dans ces centres, la formation à la méditation vipassana commence généralement par l'apaisement du mental et la focalisation de l'attention sur le mouvement rythmique de la respiration. (Pour en savoir plus, voir l'encadré « La concentration sur le souffle » plus haut dans ce chapitre.) Lorsque le mental est suffisamment concentré, grâce à cette technique ou à une technique semblable, cette forme de méditation permet de faire l'expérience du *vipassana* : une vision directe et libératrice de la nature transitoire, insatisfaisante et sans « soi » de l'existence ordinaire. (Voir les chapitres 2 et 13 pour en savoir plus sur ces trois caractéristiques de l'existence ordinaire.) Les retraites vipassana durent entre dix jours et trois mois, et elles sont conduites dans un silence complet, sauf lorsque le guide de méditation donne ses instructions.

Figure 5-3 : moine theravada effectuant une offrande de fleurs.



Outre les techniques de développement de la concentration et de la pénétration, les centres comme l'IMS proposent des formations aux autres pratiques clés du bouddhisme. La méditation *metta* (ce terme pali peut se traduire par « bonté », « amour universel », « bienveillance ») est particulièrement populaire et largement enseignée, à la fois séparément et comme partie intégrante des programmes de retraite vipassana. Nombre de ces centres proposent aussi des formes d'instruction ne provenant pas de la tradition theravada, voire extérieures au bouddhisme : on peut y suivre des cours donnés par des lamas tibétains, des roshis japonais, des prêtres chrétiens, des shamans amérindiens, et d'autres instructeurs spirituels. Le résultat, c'est qu'une tradition éclectique semble émerger. Tirant son inspiration de diverses sources, elle peut, en retour, rendre divers services spirituels à la collectivité.

Le Grand Véhicule voyagea en Chine et au-delà

À côté du Theravada, l'autre grand courant du bouddhisme est le Mahayana ou « Grand Véhicule », selon l'appellation choisie par ses fondateurs eux-mêmes. Ce courant exalte le modèle spirituel du *bodhisattva*, cet être d'Éveil qui se dévoue à la libération de tous les êtres en plus de la sienne. Alors que le Theravada s'est implanté au sud de l'Inde, au Sri Lanka et dans d'autres pays, le Mahayana qui survit aujourd'hui s'est transmis à l'origine du nord de l'Inde vers l'Asie centrale. De là, il s'est peu à peu diffusé en Chine (au I siècle de notre ère) et puis il est passé en Corée (au IV siècle) et au Japon (au VI siècle). De Chine, il s'est aussi propagé vers le Vietnam et le Tibet (au VII siècle), bien qu'une transmission ultérieure ait aussi directement amené le bouddhisme au Tibet depuis l'Inde. L'histoire détaillée du mouvement mahayana à travers l'Asie est en fait bien plus complexe

que cette brève esquisse ne semble le suggérer, mais elle a le mérite d'être suffisante pour vous donner une idée sur le sujet. Alors que le bouddhisme voyageait d'une culture asiatique à l'autre, la tradition continuait son évolution là où elle avait vu le jour, en Inde, et des enseignements complémentaires (les divers sutras en sanskrit que nous présentons au chapitre 4) émergèrent. Ils devaient considérablement changer le visage du bouddhisme mahayana. Ces écritures différentes finirent par constituer la base des diverses traditions du Mahayana qui émergèrent dans toute l'Asie.

L'évolution du Mahayana en Chine

Bien que le bouddhisme mahayana soit né en Inde, une grande partie de son développement ultérieur eut lieu en Chine. Pourtant, lorsqu'il arriva au I siècle de notre ère, on ne peut pas dire que les Chinois l'accueillirent à bras ouverts. Ils étaient fiers de leur civilisation (qui, entre autres choses, avait engendré deux grandes traditions philosophiques, le confucianisme et le taoïsme) et considéraient avec dédain ce qui venait de pays étrangers et barbares. En outre, l'emphase du bouddhisme sur la nature insatisfaisante de la vie de ce monde et la nécessité de s'en libérer ne passaient pas bien auprès de nombreux Chinois. Ces idées semblaient être en conflit avec l'idéal confucéen d'un Univers bien structuré dans lequel les choses fonctionnent de façon harmonieuse si vous exécutez simplement le rôle correct qui vous est assigné.
Mais la dynastie Han s'effondra en l'an 220. Cet événement balaya le sens de sécurité et de stabilité que les Chinois connaissaient depuis des siècles. Dans la période d'incertitude qui suivit, de nombreux Chinois trouvèrent le réconfort dans la nouvelle foi provenant de l'Inde, qui parlait de cette impermanence que leur société était en train de connaître. Ils commencèrent aussi à remarquer certaines similitudes entre le bouddhisme et le taoïsme et mirent en équation le *tao* (la *voie*) enseigné par leur philosophie nationale avec le Dharma expliqué dans le bouddhisme. Pendant tout ce temps, les enseignements bouddhistes continuaient d'arriver en Chine avec les marchands et les moines en route vers l'est de l'Asie centrale. En outre, plusieurs Chinois firent le long et difficile voyage en Inde pour en apprendre davantage sur le bouddhisme à sa source (voir l'encadré « L'évolution du bouddhisme chinois »). En fait, une bonne partie des connaissances qu'ont les historiens de l'état du bouddhisme en Inde au cours du premier millénaire de notre ère provient des témoignages et des récits écrits par ces anciens pèlerins chinois.

Une prolifération d'écoles

À travers les siècles, le bouddhisme continua à se développer et à évoluer en Chine jusqu'à ce qu'émergent plusieurs traditions plus ou moins distinctes les unes des autres. Chaque tradition était principalement associée à des préceptes spécifiques d'origine indienne, mais chacune possédait aussi son propre parfum exclusivement chinois.
Nous écrivons « plus ou moins distinctes », parce que selon la vénérable manière chinoise, ces diverses traditions avaient tendance à s'influencer mutuellement et à s'emprunter des éléments de leurs enseignements respectifs. Aujourd'hui encore, les Chinois ne se

considèrent pas comme appartenant exclusivement à une religion. Ils observent des éléments de bouddhisme, de confucianisme et de taoïsme, et ajoutent même à ce mélange (ou syncrétisme) des éléments de culte des esprits, sans que cela ne les gêne aucunement. Durant l'apogée du bouddhisme en Chine, aux V et VI siècles, de nombreuses écoles bouddhiques prospérèrent. En voici une liste des plus importantes, accompagnées de l'indication des *sutras* (discours du Bouddha) sur lesquels elles se fondent :

- Le Tientai : fondée sur le Sutra du Lotus (voir le chapitre 4), cette tradition fut nommée d'après une montagne célèbre en Chine. (Pour en savoir plus, lisez la section « Les grands systèmes unificateurs du Huayen (Guirlande de fleurs) et du Tientai (Lotus blanc) » plus loin dans ce chapitre).
- Le Huayen : fondée sur le Sutra de la Guirlande de fleurs, cette tradition est à l'origine du Kegon au Japon. (Voir la section « Les grands systèmes unificateurs du Huayen [Guirlande de fleurs] et du Tientai [Lotus blanc] » plus loin dans ce chapitre.)
- Le Mi Tsung : appelée « l'école des secrets », cette tradition qui n'a duré que relativement peu de temps en Chine a survécu au Japon, où elle est devenue le Shingon. (Voir la section « Le Vajrayana en Inde, en Chine, au Japon et au Tibet » plus loin dans ce chapitre pour en savoir plus sur les variantes chinoise et japonaise de cette tradition.)
- Le Jingtu : fondée sur les Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure (voir le chapitre 4), cette tradition appelée aussi « Terre Pure chinoise » a inspiré le développement du Jodoshu et du Jodoshinshu au Japon qui forment la tradition de la « Terre Pure japonaise ». (Voir la section « L'avènement de deux écoles de la Terre Pure au Japon » plus loin dans ce chapitre pour plus de détails.)
- Le Chan : appelée Chan en Chine et Zen au Japon, la tradition de la méditation affirme être fondée sur une transmission directe et sans parole de la pénétration (comme nous l'expliquons dans la section consacrée au bouddhisme zen plus loin dans ce chapitre). Les sutras de Vimalakirti, de la Perfection de la Sagesse et de Lankavatara influencèrent fortement le développement de cette tradition.

Ne vous laissez pas intimider par cette liste plutôt longue de termes exotiques. Nous les mentionnons simplement pour vous donner une idée de la richesse et de la diversité du bouddhisme chinois à son apogée.

L'attrait du bouddhisme sur les Chinois

Le bouddhisme a prospéré en Chine parce qu'il avait quelque chose à offrir à quasiment tout le monde. Sa sophistication impressionna les élites intellectuelles qui s'en inspirèrent et firent elles-mêmes leurs propres contributions à la philosophie bouddhiste. Et bien que la philosophie sophistiquée n'ait eu aucun attrait pour les masses non instruites, la promesse de salut universel, elle, en revanche, en avait ! Les gens du peuple se sentirent en conséquence davantage attirés vers les pratiques bouddhiques dévotionnelles : ils se mirent à invoquer les bodhisattvas compatissants (comme Kuanyin) pour qu'ils les aident dans

leurs vies, et à vénérer les bouddhas cosmiques comme Amitabha pour qu'ils les aident dans la vie suivante (comme nous l'expliquons dans la section « Le Jingtu [Terre Pure] et d'autres écoles dévotionnelles » plus loin dans ce chapitre).

Les monastères theravada s'implantent en Occident

Des centres de méditation pour les laïcs ne constituent que l'une des ramifications occidentales de la tradition theravada de l'Asie du Sud-Est. Les disciples d'Ajahn Chah et ceux d'autres maîtres ont fondé plusieurs centres en Europe, aux États-Unis, en Nouvelle-Zélande et ailleurs, là où les hommes et femmes peuvent suivre le style de vie traditionnel d'un moine ou d'une nonne theravada sans quitter leur pays d'origine (voir la figure 5-3).

Par exemple, Ajahn Sumedho, le premier disciple américain d'Ajahn Chah, fonda le monastère Amaravati en Angleterre, et l'un des moines qu'il forma, Ajahn Amaro, est maintenant l'abbé du monastère Abhayagiri de Californie. Bien que ces centres soient petits par rapport à leurs pendants asiatiques, ils entretiennent la tradition monastique avec pureté et authenticité, ce qui présage favorablement de l'avenir du Theravada en Occident.

En France plus précisément : Dennis Gira, le directeur adjoint de l'Institut de sciences et théologie des religions à l'Institut catholique de Paris, indique dans son livre *Le Bouddhisme à l'usage de mes filles* (Éditions du Seuil) qu'il existe environ cent trente centres et temples tibétains, et environ une centaine de centres zen (d'inspiration japonaise le plus souvent, mais aussi coréenne, vietnamienne ou chinoise). Il existe également plusieurs dizaines de centres de traditions du Sud-Est asiatique qui avaient été créés à l'origine pour répondre aux besoins spirituels des immigrés et réfugiés d'Asie du Sud-Est (Cambodge, Laos, Vietnam).

Le bouddhisme plaisait aussi à plusieurs puissants souverains de régions, en partie parce qu'ils étaient d'avis qu'une population formée à la moralité et à la non-violence serait plus facile à gouverner. Plusieurs de ces souverains se mirent aussi à croire que les moines bouddhistes, en vertu de leur ordination et de leur mode de vie empreint de maîtrise de soi, possédaient certains pouvoirs magiques. Afin de protéger leurs sujets, de même que leur position personnelle, ces gouverneurs locaux essayèrent de garder auprès d'eux ces moines en faisant tout ce qu'ils pouvaient pour promouvoir le bouddhisme.

Malgré l'attrait du bouddhisme, l'opposition qu'il suscitait était forte et profondément enracinée. Les conflits qui souvent éclataient entre les partisans du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme relevaient en réalité moins de différences de croyances que de luttes intéressées de divers groupes afin d'obtenir une part plus grande de l'aide et de la protection du gouvernement. Les adversaires du bouddhisme accusèrent souvent les

bouddhistes de promouvoir des valeurs anti-chinoises parce que nombre d'entre eux, et surtout les moines, semblaient ne pas s'acquitter de leurs obligations sociales et familiales. Il résulta de ces facteurs et d'autres que l'influence des différentes traditions bouddhiques chinoises montait et baissait selon les circonstances.
En fait, c'est le bouddhisme dans son ensemble qui eut de nombreux hauts et bas en Chine. Parfois il profitait de la protection de groupes au pouvoir, à d'autres occasions il faisait l'objet de persécutions acharnées. Le dernier retour de manivelle se produit en 845, lorsqu'en application d'une ordonnance impériale les monastères bouddhiques furent démantelés et leurs biens confisqués. L'empereur retira rapidement son ordonnance, mais pas avant que le bouddhisme chinois n'ait amorcé un long et lent déclin dont il ne se remit jamais complètement.
Après avoir fait l'objet de persécutions au IX siècle, le bouddhisme survécut en Chine pendant plus de mille ans, et eut même certaines heures de gloire, mais il ne recouvra jamais la vitalité qu'il avait eue auparavant. Au XX siècle, le bouddhisme de Chine dut affronter les défis supplémentaires posés par le christianisme (introduit par les missionnaires occidentaux) et le communisme. La « Révolution culturelle » des années 1960 et 1970 eut des effets particulièrement dévastateurs : elle détruisit de nombreuses institutions bouddhiques et affaiblit encore plus une communauté déjà sérieusement réduite. En outre, depuis le milieu des années 1950, le gouvernement chinois mène une politique active d'éradication du bouddhisme au Tibet, en démantelant des monastères et en poursuivant de nombreux fidèles. Bien que d'authentiques pratiques bouddhiques subsistent encore à Taiwan, il est actuellement impossible de prédire si le bouddhisme refera un jour surface en Chine continentale.

L'évolution du bouddhisme chinois

Pour vous faire une idée des manières très différentes dont les diverses écoles de bouddhisme ont pu évoluer en Chine, imaginez-vous que vous habitez dans la partie occidentale de ce pays, dans la région la plus proche de l'Inde, vers le III ou le IV siècle. L'un de vos amis vous montre une traduction en chinois d'une écriture bouddhiste, et vous la trouvez fascinante mais difficile à comprendre. (Comme les Chinois devaient encore développer un vocabulaire pour les concepts bouddhistes, les premières traductions du sanskrit étaient imprécises, c'est le moins que l'on puisse dire.) Comme vous avez un penchant pour la vie spirituelle et que vous avez envie de découvrir le sens profond de ce que vous lisez, vous vous mettez en route pour le long et difficile voyage en Inde afin de trouver un instructeur et un monastère où vous pourrez étudier le bouddhisme.
Il se trouve que les écritures enseignées dans le premier monastère sur votre route ne sont pas les mêmes que celles que vous avez lues à l'origine. (Le bouddhisme subissait un développement rapide, et de nouveaux enseignements surgissaient de partout.) Les nouvelles écritures vous plaisent encore plus que celles que vous avez

lues à l'origine parce qu'elles proposent un tableau bien plus compréhensible de la pensée et de la pratique bouddhiques. Après des années d'études intensives en tant que moine, vous maîtrisez ces nouveaux préceptes, vous participez à leur traduction en chinois, et vous rentrez chez vous pour les partager avec d'autres. Alors que cet enseignement gagne de la popularité, il est possible qu'il évolue pour devenir une tradition ou une école distincte chinoise de bouddhisme mahayana.

C'est comme cela que différents pèlerins chinois partirent en Inde pour en rapporter différentes versions de bouddhisme, et c'est ainsi qu'ils diversifièrent le paysage bouddhiste en Chine dans la première partie du premier millénaire.

Les grands systèmes unificateurs du Huayen (Guirlande de fleurs) et du Tientai (Lotus blanc)

Deux écoles de bouddhisme, la Terre Pure et le Chan *(*« *méditation* ») réussirent à survivre à la persécution du IX siècle sans trop de dommages (voir la section « Le Jingtu (Terre Pure) et d'autres écoles dévotionnelles » plus loin dans ce chapitre), et trois autres, celles du Huayen, du Tientai et du Mi Tsung furent transplantées avec succès à la société japonaise avant de péricliter dans leur pays d'origine. Cette section se consacre de plus près aux traditions du Mi Tsung et du Tientai, qui ont toutes deux élaboré de vastes systèmes philosophiques. (Pour en savoir plus sur la tradition Mi Tsung, voir la section « Le Vajrayana en Inde, en Chine, au Japon et au Tibet » plus loin dans ce chapitre.)

Alors que le Mahayana se développait en Inde, il donna naissance à toute une série de points de vue, souvent déroutants, qui causèrent la confusion chez les anciens bouddhistes chinois. (Pour en apprendre davantage sur le Mahayana en Inde, voir le chapitre 4.) Plus les Chinois se familiarisaient avec les enseignements bouddhistes (qui les atteignirent morceau par morceau, et pas tout d'un coup), plus ils en vinrent à se demander comment ces leçons pouvaient bien s'emboîter les unes avec les autres pour former un tout cohérent. Afin de tirer un sens de toutes ces vues différentes, plusieurs écoles chinoises se formèrent pour essayer d'articuler ces divers enseignements mahayanas autour des principes du sutra (discours bouddhiste) qu'elles préféraient.

- **Le Huayen** (Guirlande de fleurs) : le Sutra de la Guirlande de fleurs (Avatamsaka) impressiona tellement les fondateurs de cette école qu'ils le vénérèrent comme le summum de la pensée bouddhiste. Selon eux, le Bouddha prononça ce sutra directement après avoir reçu l'Éveil alors qu'il se trouvait encore sous l'arbre-Bodhi. Comme il présentait une version non diluée de l'Éveil, affirmaient-ils, personne à l'époque ne pouvait le comprendre. Dans sa sagesse et sa compassion, le Bouddha n'expliqua alors que ce que les gens pouvaient comprendre, c'est-à-dire les Quatre Nobles Vérités et le reste du canon theravada. Le Bouddha ne continua à transmettre ses sutras mahayanas avancés qu'après avoir expliqué les enseignements plus fondamentaux.

Les maîtres de cette école soutiennent en substance que peu importe ce que le Bouddha a pu enseigner d'autre, c'est le gigantesque sutra de la Guirlande de fleurs qui demeure l'expression la plus profonde de ses réalisations ultimes. Selon leurs commentaires, ce sutra enseignait l'interdépendance de toutes les choses dans l'univers. Bien que les choses semblent exister comme des entités séparées et distinctes, par exemple cette table et cette chaise, les êtres ordinaires et les bouddhas, elles s'interpénètrent toutes dans une vaste interaction de forces. Par une contemplation profonde et répétée de ces interactions, ils croyaient que l'adepte pouvait atteindre la paix ultime.

- **Le Tientai** : c'est l'autre école chinoise qui essaya d'articuler l'ensemble des enseignements du Bouddha en un tout cohérent. Elle reçut pour nom celui de la montagne d'où était issu son fondateur, Chih I (538 – 597). Comme la tradition Huayen, l'école Tientai affirmait que le Bouddha avait d'abord prononcé le sutra de la Guirlande de fleurs et qu'ensuite, s'étant rendu compte qu'il était hors de portée de son public, il se mit à prononcer des discours plus faciles à digérer. Pourtant, selon l'école Tientai, la version finale et la plus explicite de l'intention du Bouddha se trouve dans le Sutra du Lotus (ce qui explique pourquoi le Tientai est aussi connu sous le nom d'« école du Lotus blanc »).

  Selon le Sutra du Lotus, le Bouddha n'enseignait pas une doctrine unique à tous ses disciples. Il révélait différents sentiers afin de s'adapter au tempérament et aux facultés de son public. Il a pu enseigner à certaines personnes le sentier du renoncement et de la moralité, c'est-à-dire que la voie qui consiste à se retenir de faire du mal aux autres les mènera au bonheur dans des vies futures. À d'autres, il a pu enseigner que le sentier de la sagesse, de la vision profonde et de la fiction du soi mène à la libération complète du cycle des renaissances. Et à d'autres encore, il a pu enseigner que c'est le sentier de la grande compassion qui mène au service éveillé des autres. (Pour en savoir plus sur ces trois sentiers, voir respectivement les chapitres 11 et 12.) Bien que ces sentiers puissent sembler avoir eu des objectifs différents, le Tientai soutint que la véritable intention du Bouddha était de mener chacun, de la manière la plus efficace possible, à la destination spirituelle ultime, c'est-à-dire à l'Éveil complet de la bouddhéité (état de bouddha).

- **L'école du Lotus blanc** enseignait aussi que tous les phénomènes de l'univers sont fondamentalement interconnectés. Selon elle, la nature du Bouddha pénètre toute réalité, sans exception, et l'on trouve la vérité dans un brin d'herbe aussi sûrement que dans des écritures sacrées. (Pour en savoir plus sur la nature du Bouddha, voir le chapitre 2.) Cette manière intégrée de voir les choses plaisait aux Chinois terre-à-terre qui avaient le bon sens de la nature et des détails de la vie quotidienne. Au lieu de chercher une alternative spirituelle à l'existence banale, les bouddhistes chinois recherchaient typiquement la dimension spirituelle *à l'intérieur* du familier, comme on peut le ressentir en contemplant les paysages dépeints avec amour qui sont si typiques de l'art bouddhique chinois. (De nombreux musées possèdent d'excellents exemples de tels paysages. Vous pouvez également regarder ces images sur le site web http://www.chinapage.com/china.html).

Le Jingtu (Terre Pure) et d'autres écoles dévotionnelles

Les écoles qu'il est convenu d'appeler éclectiques, comme celles du Huayen (Guirlande de fleurs) et du Tientai (Lotus blanc), présentées brièvement dans la section qui précède, avaient un inconvénient majeur. Elles plaisaient davantage aux gens qui voulaient *étudier* le bouddhisme qu'à ceux qui voulaient le *pratiquer*. C'est alors que les écoles de la Terre Pure et du Chan surgirent et donnèrent aux pratiquants potentiels quelque chose de facile à comprendre et de relativement simple à exécuter. C'est peut-être à cause de leur simplicité et de l'attrait général qu'elles avaient que ces deux écoles devinrent les traditions bouddhiques prédominantes en Chine, notamment après la persécution anti-bouddhiste du IX siècle.

L'école de la Terre Pure tire son inspiration et son orientation des sutras mahayanas qui se concentrent sur Amitabha, le « bouddha de la Lumière infinie ». Contrairement au Bouddha historique, Amitabha est un être transcendantal qui existe par-delà les limites du temps et de l'espace ordinaires. (La figure 5-4 montre Amitabha, en haut, et les principaux autres bouddhas transcendantaux.) Son histoire transporte les adeptes bouddhistes dans un royaume de miracles et de beauté extraordinaires, mais paradoxalement, ce royaume est aussi proche d'eux que leur propre cœur.

Selon les sutras dans lesquels Shakyamuni aurait prétendument révélé l'existence du bouddha Amitabha (Ami-to-fo en chinois, Amida en japonais), celui-ci réside dans le paradis Sukhavati – la Terre Pure de l'Ouest. Toujours selon ces textes, ce paradis bouddhique fut créé à la suite d'une série de vœux profondément sincères que prononça le bodhisattva Dharmakara (qui n'avait pas encore accédé à la bouddhéité) devant son

gourou. Dans ces vœux, le futur Amitabha affirma qu'il créerait un royaume sacré pour le bien ultime de tous les êtres dès qu'il aurait atteint la bouddhéité. Selon cette doctrine, lorsqu'une personne renaît dans ce royaume, celle est assurée d'atteindre l'Éveil complet. Et le clou ? Pour renaître dans cette Terre Pure, tout ce que vous avez à faire, c'est de vouer une foi inébranlable à Amitabha. Si vous faites preuve de cette foi, Amitabha et son entourage de bodhisattvas apparaîtront au moment de votre mort et vous emmèneront directement à Sukhavati, où vous prendrez place sur une fleur de lotus ouverte et où vous vous baignerez dans la lumière infinie d'Amitabha. (Toutefois, si votre foi en Amitabha chancelle, vous pourrez quand même renaître dans la Terre Pure, mais vous devrez alors passer plus de temps dans un lotus fermé avant de pouvoir vivre les bienfaits complets d'Amitabha et de sa multitude d'êtres éveillés.)

Les sutras qui parlent de Sukhavati (la Terre Pure) décrivent ses qualités parfaites avec des détails exquis. Ils donnent même les instructions exactes pour visualiser Amitabha (qui est aussi rouge que le soleil couchant) et son environnement magnifique. Mais l'objectif principal de ces sutras est simplement de rappeler la compassion d'Amitabha : il a déjà donné jour à Sukhavati par amour pour vous. Tout le travail a déjà été fait. Vous n'avez qu'à croire en Amitabha, et à vous la Terre Pure !

En Inde, le culte dévotionnel d'Amitabha et d'autres bouddhas et bodhisattvas transcendantaux formait une partie des pratiques générales du Mahayana. Mais en Chine, et plus tard au Japon, le bouddhisme de la Terre Pure devint une tradition à part entière (amidisme). Pour se faire une idée de l'influence que le bouddhisme de la Terre Pure avait – et continue d'avoir – sur la population de ces pays, il suffit de visiter quasiment n'importe quelle galerie d'art d'Extrême-Orient. Vous tomberez alors forcément sur de nombreuses représentations du bouddha Amitabha, qu'il s'agisse de peintures ou de sculptures. Parfois il est assis et absorbé en méditation. D'autres fois, il est représenté debout avec les mains tendues, souhaitant la bienvenue à quiconque souhaite le rejoindre. La prière la plus fervente de millions de gens dans le monde est que ce bouddha leur apparaisse au moment de leur mort, et qu'il les conduise alors vers son paradis de la « Terre Pure de l'Ouest ».

Avalokiteshvara, le bodhisattva compatissant, est étroitement associé à Amitabha. Les Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure le décrivent comme debout à la droite d'Amitabha, l'aidant à accueillir les défunts. Objet d'adoration fervente dans de nombreux pays d'Asie, Avalokiteshvara a subi une transformation extraordinaire alors qu'il voyageait de l'Inde à l'Extrême-Orient : il s'est transformé en femme ! (Voir l'encadré plus loin dans ce chapitre.) Les fidèles bouddhistes vénèrent ce bodhisattva transcendantal, appelé Kuan-yin en Chine (voir la figure 5-5) et Kwannon au Japon, comme les Catholiques vénèrent la Vierge Marie. Et comme Marie, Kuan-yin continue d'intercéder en faveur des fidèles. En fait, les journaux asiatiques font régulièrement état de témoignages selon lesquels c'est elle qui aurait sauvé des fidèles de naufrages, d'incendies et d'autres

désastres.

Figure 5-4 : les cinq bouddhas transcendantaux.

Figure 5-5 : Kuan-yin, le bodhisattva de la compassion.

L'avènement de deux écoles de la Terre Pure au Japon

Au Japon, le bouddhisme de la Terre Pure est devenu l'une des principales traditions du Dharma et s'est scindé en deux écoles distinctes :

- **Le Jodoshu, ou Jodo** (signifie en japonais « école de la Terre Pure ») : il fut fondé par l'une des grandes figures du bouddhisme japonais, Honen-Shonin, aussi appelé Genku (1133-1212). Honen devint moine à l'âge de 15 ans et étudia auprès de maîtres de diverses écoles bouddhistes, mais il fut de plus en plus déçu par le bouddhisme qui existait au Japon de son époque. Le XII siècle était une période de bouleversement et de troubles sociaux et politiques au Japon, et Honen était d'avis que personne ne pouvait avec succès observer les pratiques traditionnelles bouddhistes dans une période de telle décadence. Il croyait que les gens devaient d'abord renaître dans la Terre Pure d'Amitabha, depuis laquelle ils pourraient obtenir l'Éveil. Il encouragea donc l'observation de la pratique simple qui consistait à réciter le *nembutsu* (hommage à Amitabha), tout en cultivant une foi solide dans la grâce salvatrice d'Amitabha. Dans les textes originaux sanskrits, on trouve la formule *Namo Amitabhaya Bouddha*, littéralement « Hommage au Bouddha Amitabha ». Avec la prononciation japonaise, cela est devenu *Namu Amida Butsu*, c'est-à-dire le *nembutsu* qui est encore récité de nos jours.
- **Le Jodoshinshu** (« véritable école de la Terre Pure ») : un moine du nom de Shinran (1173-

1262) fut l'un des nombreux disciples qui apprirent de Honen la pratique du nembutsu. Dans sa quête fervente d'épanouissement spirituel, Shinran consacra de nombreuses années à des études et à des pratiques sérieuses auprès de nombreux instructeurs bouddhistes. Mais malgré son dur labeur, il resta insatisfait et agité. Shinran avait l'impression de ne rien avoir atteint ayant une réelle valeur. La rencontre avec Honen fut ce qui changea sa vie. Dès qu'il commença à réciter « Namu Amida Butsu », il ressentit la paix qui l'évitait depuis de si nombreuses années. Dès lors, il abandonna ses vœux monastiques et passa le reste de sa longue vie à errer parmi les hommes du peuple, dont beaucoup devinrent ses disciples.

En 1225, Shinran fonda sa propre tradition, qu'il appela Jodoshinshu (« La véritable école de la Terre Pure ») pour la distinguer de la tradition de feu son maître. Cette nouvelle tradition devint de plus en plus populaire et elle a aujourd'hui plus de fidèles que tout autre école bouddhiste au Japon. L'approche de Shinran était d'une simplicité radicale. Il interprétait le vœu d'Amitabha comme le fait que tous les êtres sont déjà éveillés, mais qu'ils ne s'en rendent pas compte ! Selon Shinran, il n'est pas nécessaire que vous fassiez quoi que ce soit pour atteindre la « Terre Pure de l'Ouest » – pas même réciter le nembutsu. En fait, il n'y a rien que vous puissiez faire. Tout a déjà été fait pour vous. Vous rendez encore hommage à Amitabha, mais pas parce que cette pratique vous mènera à la Terre Pure. C'est au contraire l'expression de votre gratitude, parce que vous y êtes déjà arrivé !

Sous l'enseigne Buddhist Churches of America, l'école du Jodoshinshu est active en Amérique du Nord depuis que des émigrants japonais l'y ont introduite il y a plus de cent ans. Encore populaire essentiellement chez les Américains d'origine japonaise, le bouddhisme du Jodoshinshu a gagné des adeptes non-asiatiques au cours des dernières décennies et continue d'être un courant influent dans le monde bouddhique américain mais aussi en France.

L'école Nichiren

Un personnage controversé appelé Nichiren (1222 – 1282) fonda une autre tradition de bouddhisme japonais, qui mérite d'être mentionnée avec les écoles de la Terre Pure parce qu'elles partagent toutes trois certaines caractéristiques (la dévotion).

Comme les écoles de la Terre Pure, le bouddhisme Nichiren n'exige à peine plus de ses fidèles qu'une forte dévotion et la récitation d'une courte phrase

d'hommage. Mais contrairement aux écoles de la Terre Pure, l'école Nichiren n'est pas une version japonaise d'une tradition chinoise, et elle ne dirige pas non plus la dévotion vers Amitabha. Au contraire, c'est un produit purement japonais, et l'objet de la dévotion n'est ni un bouddha, ni un bodhisattva ; c'est le *Sutra du Lotus*.

Le *Sutra du Lotus* est un texte mahayana que la tradition Tientai (Tendai au Japon) vénère également. En tant qu'adepte de l'école Tientai (voir la section « Les grands systèmes unificateurs du Huayen [Guirlande de fleurs] et du Tientai [Lotus blanc] » plus haut dans ce chapitre), Nichiren s'investissait dans sa vénération à un niveau extraordinaire. Il croyait que le *Sutra du Lotus* était si puissant qu'il n'est pas nécessaire de l'étudier ni même de le lire pour profiter de ses bienfaits. Pour Nichiren, il suffit de lire son titre avec foi. Répétez simplement *Namu myoho renge kyo* (« hommage au Sutra du Lotus de la Bonne Loi ») et vos souhaits spirituels et matériels seront exaucés. Et cette formule pouvait couvrir davantage que vos simples souhaits personnels : le Japon traversait une période de troubles, et Nichiren pensait que seule la foi dans le *Sutra du Lotus* pouvait le sauver d'une invasion mongole.

La croyance inconditionnelle de Nichiren selon laquelle sa voie était la seule véritable voie vers le salut personnel et national rencontra une opposition considérable. Il accusa les écoles bouddhistes établies d'être de mèche avec des forces démoniaques ayant l'intention de détruire le Japon, et il se fit ainsi des ennemis à la fois parmi les membres du clergé bouddhiste et parmi ceux du gouvernement. Condamné à mort, il échappa à l'exécution – par des moyens miraculeux selon ses disciples. Après trois ans d'exil, il rentra au Japon et vécut le restant de sa vie sur le mont Minobu, près du mont Fuji, durant lequel il s'employa à poser les fondements de l'organisation qui serait chargée de promouvoir son enseignement après sa mort. (Voir la section « Des ramifications de l'école Nichiren » pour en savoir davantage sur les formes actuelles de la tradition Nichiren.)

Le Zen s'enracine en Extrême-Orient, puis en Occident

L'école de la Terre Pure (voir la section « Le Jingtu [Terre Pure] et d'autres écoles dévotionnelles » plus haut dans ce chapitre) n'était pas la seule tradition mahayana qui se consacrait à donner à ses adeptes une expérience directe de l'Éveil. Une autre forme de bouddhisme mahayana prit aussi racine en Chine, se transmit à d'autres cultures asiatiques, puis finit par faire fortement sentir son influence en Occident. Elle proposait aussi une approche plus pratique. Nous parlons du Zen, dont on peut dire qu'il représente la forme la plus visible et la plus largement reconnue de bouddhisme en Occident.

Le Zen a la réputation d'être mystérieux, et nous allons donc commencer cette présentation par quelque chose de simple, à savoir son nom. Le mot japonais *zen* (comme le terme chinois dont il est traduit, *chan*) provient du mot sanskrit *dhyana*, qui signifie « méditation ». (Jetez un coup d'œil au chapitre 11, où nous parlons du dhyana, ou de la concentration méditative comme la cinquième des six perfections du bodhisattva.) Comme la méditation constitue une pratique centrale du bouddhisme depuis ses débuts (voir le chapitre 7), elle n'a jamais été la propriété exclusive de telle ou telle tradition. Mais alors que le Mahayana commençait à se développer en Inde, certains instructeurs mettaient

davantage que d'autres l'accent sur la méditation. L'un de ces instructeurs, un moine appelé Bodhidharma, se rendit en Chine au VI siècle et y emmena avec lui cette approche méditative particulière. Il commença son séjour en Chine de façon appropriée en restant assis en méditation pendant neuf ans face à un mur (voir l'encadré ci-dessous) !

Pour comprendre la nature non-duale du Zen

Pour les adeptes de la tradition de Bodhidharma, qui fut appelée Chan en Chine (et plus tard Zen au Japon), la méditation est une confrontation directe avec le moment présent, et elle est capable de provoquer une vision profonde de la véritable nature de la réalité. (Voir le chapitre 8 pour en savoir plus sur l'Éveil selon la tradition zen.) Le fait que l'adepte vive cet éveil spirituel ne dépend pas que de ses propres efforts, mais aussi de l'influence de transformation du maître, qui offre à ses disciples une transmission particulière en dehors des écritures, « d'esprit à esprit ».

Le Zen fait justement remonter ses débuts à l'une de ces transmissions d'esprit à esprit qui intervint entre le Bouddha Shakyamuni et l'un de ses principaux disciples. Alors qu'il était assis au milieu d'un groupe de ses adeptes, le Bouddha cueillit en silence une fleur et la montra au groupe. Assis à côté de lui, l'un de ses disciples les plus avancés, Mahakashyapa, sourit. Parmi tous les disciples, lui seul avait reçu la transmission de la vision profonde que le Bouddha avait offerte sans mot. Le Bouddha dit alors « J'ai le trésor de l'œil du véritable Dharma, l'esprit indicible du nirvana. La réalité est sans forme ; l'enseignement subtil ne dépend pas de mots écrits, il est transmis en dehors de doctrines. C'est cela que je confie à Mahakashyapa. »

Bodhidharma, un maître de Zen légendaire

Bien qu'il n'ait peut-être jamais existé réellement, le personnage du moine Bodhidharma reste le symbole même du maître de Zen dur et énigmatique dont la foi en la méditation est inébranlable, et qui enseigne par l'exemple direct plutôt que par les écritures. Habituellement décrit comme ayant le crâne rasé, portant une barbe peu soignée, et une boucle d'oreille, le Bodhidharma aux grands yeux en méditation devint un sujet populaire des dessins à l'encre, en Chine comme au Japon.

Les histoires instructives relatives à ce personnage sont légendaires. L'une d'elles raconte qu'il se coupa les paupières afin de pouvoir méditer nuit et jour sans s'endormir (d'où le personnage aux grands yeux dans les dessins à l'encre). Il est clair que ce conte est censé inspirer les futures générations d'adeptes du Zen à être diligents et concentrés lorsqu'ils pratiquent. Dans une autre histoire, il est assis

impassiblement dans la neige alors qu'un jeune homme à la recherche du salut le supplie de l'instruire. Finalement, le jeune homme coupe son propre bras et le tend à Bodhidharma pour lui prouver sa dévotion et sa sincérité, et celui-ci accepte finalement de l'instruire. Encore un conte de mise en garde, bien qu'il ne soit certainement pas destiné à encourager l'automutilation !

Que signifie cet événement ? Il démontre que la réalité ultime peut être exprimée clairement et directement, sans mot. En fait, les mots et les concepts, bien qu'ils puissent montrer la vérité (par exemple, un « doigt pointant vers la lune », comme le dit un célèbre proverbe bouddhique) sont mal adaptés pour exprimer complètement la vérité, parce qu'ils sont intrinsèquement *dualistes*. Les mots et les concepts se réfèrent à un monde de choses solides apparemment séparées et de sois apparemment séparés qui les vivent. Mais lorsqu'un être éveillé regarde une fleur et la voit juste comme elle est, clairement et sans couches conceptuelles (c'est-à-dire au-delà de la notion limitée de *ceci* et de *cela*), aucun mot ne peut transmettre l'expérience. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de personne faisant cette expérience ni rien qui n'est ressenti. Tout ce qu'il y a, c'est juste cette expérience même, pure et non-duale. En cueillant la fleur, le Bouddha invite les autres à partager cette connaissance non-conceptuelle – et Mahakashyapa exprime sa compréhension par un sourire silencieux.
La prise de conscience de cette vision profonde, ni conceptuelle ni duale, est au cœur du bouddhisme zen. Tandis que la tradition de bodhisattva se développait en Chine (où elle fut fortement influencée par le taoïsme) pour arriver ensuite en Corée, au Japon et, plus tard, au Vietnam, différentes méthodes pour entraîner les disciples à découvrir leur véritable nature ont progressivement évolué.

Brève présentation de deux styles de Zen japonais différents, le Rinzai et le Soto

Le Rinzai, qui fut introduit au Japon en 1191 par le moine Eisai, se sert de *koans* (un terme que l'on peut traduire approximativement par « histoires qui enseignent ») afin de désarmer l'esprit et de déclencher la vision profonde directe. Parmi les centaines de ces questions et anecdotes souvent évasives et paradoxales, peut-être que les koans les plus connus en Occident sont « Quel est le bruit d'une seule main qui applaudit ? » et « Quel était votre visage avant la naissance de vos parents ? » Les adeptes focalisent leur attention tout entière sur le koan qu'on leur a donné et essayent d'en découvrir le sens caché, l'essence vivante. Bien qu'il n'existe pas de réponse correcte, la confrontation constante avec le koan – sous l'œil vigilant d'un instructeur habile – amène l'adepte du Zen à la limite extrême de la pensée conceptuelle, et finalement au-delà.
La formation proposée par l'école zen du Soto, une forme qui fut introduite au Japon par Dogen en 1227, se concentre sur le *zazen* (c'est-à-dire la méditation assise, qui est également pratiquée dans le Rinzai). Le zazen est formel et exigeant. Il requiert que l'on maintienne une posture correcte et droite pendant chaque séance de méditation tout en restant conscient du moment présent, sans interruption. (Pour aider les adeptes qui

fatiguent, le maître de Zen peut les frapper brusquement avec un bâton qu'il porte et qui est destiné à cet usage. Bien que cela semble effrayant, le coup est en fait plus stimulant que douloureux.). Les maîtres de cette tradition font souvent observer qu'on ne médite pas pour *devenir* un bouddha ; mais qu'en se tenant assis le dos droit et concentré, on exprime sa propre nature de bouddha que l'on a depuis toujours.
Outre le zazen, les écoles du Rinzai et du Soto offrent aux étudiants la possibilité d'avoir des entretiens réguliers avec le maître (l'entretien en tête-à-tête avec le maître est appelé *dokusan* dans le Soto et *sanzen* dans le Rinzai). Dans l'école du Rinzai, ces entretiens prennent souvent la forme de rencontres animées dans lesquelles les disciples essaient de présenter une réponse valable à un koan et que le maître soit accepte, soit rejette. Durant les retraites, les participants peuvent s'aligner pendant des heures pour voir le maître et être rejetés dès la première minute de leur entretien avec pour instruction de retourner à leur coussin pour ruminer une fois de plus leur koan. Dans le Soto, les entretiens avec le maître ont tendance à être moins fréquents et plus centrés sur des questions relatives à la posture, à l'attitude, ou à la pratique dans la vie quotidienne, bien que certains maîtres se servent aussi de koans lorsqu'ils le jugent approprié ou utile.

Comment intégrer le Zen à sa vie quotidienne ?

Comme le Zen accorde une grande importance au maintien d'une conscience claire du moment présent, la formation n'est pas limitée seulement aux séances de méditation ni aux efforts de résolution des koans. L'adepte doit consacrer aux tâches de la vie quotidienne la même attention focalisée que celle qu'il accorde à sa pratique plus formelle. Le Soto, en particulier, insiste sur le fait que chaque activité fournit à l'adepte une chance d'exprimer sa véritable nature à travers un soin et une attention sincères apportés à l'exécution de cette tache. On trouve de nombreuses histoires de maîtres zen qui obtinrent l'Éveil alors qu'ils effectuaient des corvées ménagères banales, comme ramasser des feuilles mortes au râteau ou étendre le linge !

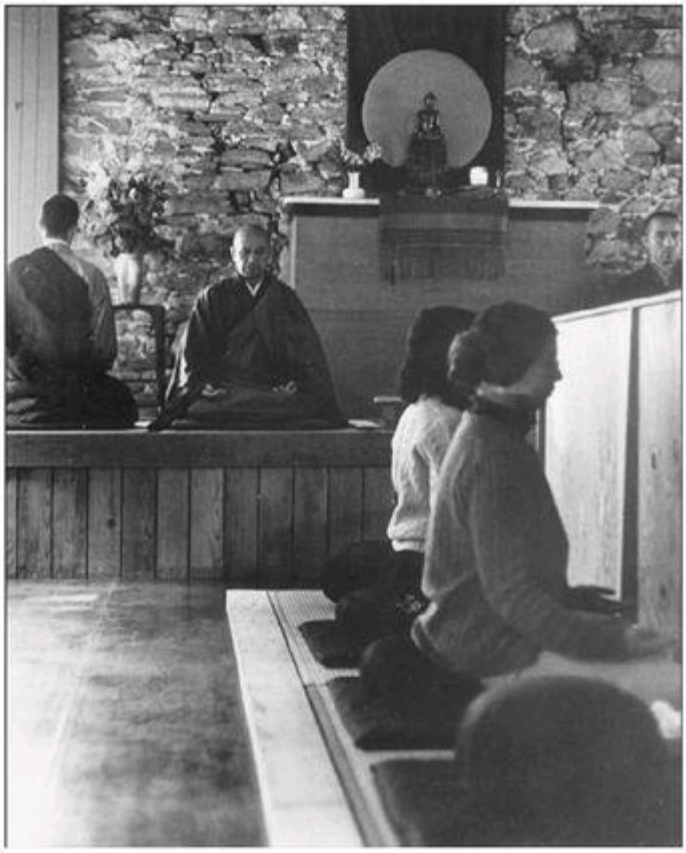
La focalisation du Zen sur l'aspect pratique et immédiat se reflète dans son sens esthétique austère mais pourtant hautement raffiné, qui est devenu partie intégrante de la culture japonaise traditionnelle. Les adeptes appliquent affectueusement la même conscience et la même attention claires au détail qu'ils cultivent dans la méditation à toute une série d'activités telles que la préparation et la cérémonie du thé, le tir à l'arc, les décorations florales et la calligraphie. Cette aptitude de transformer quasiment n'importe quelle activité en une expérience à la fois artistique et spirituelle a rendu le Zen particulièrement attrayant aux yeux des artistes et des poètes occidentaux. (Saviez-vous que Vincent Van Gogh, qui possédait une grande collection d'estampes japonaises, a un jour peint son autoportrait en moine zen ?)

L'attrait du Zen en Occident

De toutes les traditions bouddhiques, le Zen est peut-être celle qui est depuis le plus longtemps en contact avec l'Occident, un contact que sa simplicité et son attrait esthétique ont favorisé. Que vous le croyiez ou non, la première visite dont on ait encore des traces d'un maître de Zen en Amérique du Nord eut lieu en 1893, l'année où Soyen Shaku assista au Parlement mondial des religions, qui fut tenu à Chicago. Soyen revint en 1905 pour voyager et enseigner. Son disciple, Nnyogen Senzaki, l'accompagnait et resta finalement en Amérique. Bien que Senzaki, qui mourut en 1958, n'ait eu que peu de disciples assidus, il écrivit (avec une amie américaine, Ruth McCandless) plusieurs livres qui eurent de l'influence et inspirèrent ainsi quelques Américains qui allèrent se former au Japon afin de contribuer à planter profondément la graine du Zen en terre américaine. L'érudit japonais D.T. Suzuki (un autre disciple de Soyen Shaku) eut aussi une énorme influence. Il enseigna dans plusieurs universités américaines, publia une série de livres expliquant le Zen à une audience laïque, et traduisit en anglais des textes clés du Zen.

Sur les traces de Senzaki, la génération suivante de maîtres de Zen japonais et coréens commença à arriver en Amérique du Nord dans les années 1950 et 1960. L'atmosphère pacifique de l'après-guerre et l'intérêt grandissant de l'Occident pour le Zen furent propices à ces maîtres. (La poésie beatnik d'Allen Ginsberg, de Gary Snyder, de Jack Kerouac et d'autres, ainsi que l'intérêt porté par des psychologues bien connus comme Erich Fromm, témoignent de cette conscience zen qui grandissait.) En 1970, plusieurs grandes villes, comme New York, Los Angeles et San Francisco étaient fières de leurs centres de Zen, des endroits où des disciples motivés pouvaient se rassembler pour apprendre et pratiquer la méditation, écouter des exposés sur le Dharma, et se joindre à des retraites (voir la figure 5-6).

Figure 5-6 : des Occidentaux pratiquant le *zazen*.



Le centre zen de San Francisco était probablement le plus connu de tous. Il comprend aujourd'hui le Tassajara Zen Mountain Center, qui est le plus ancien monastère zen aux États-Unis (situé à la campagne près de Big Sur, en Californie), et la Green Gulch Farm, une ferme pratiquant l'agriculture biologique qui est aussi un centre zen situé dans le Marin County proche. Le fondateur du centre de Zen, le roshi Shunryu Suzuki (1905 – 1971) écrivit un best-seller de la littérature zen, *Esprit zen, esprit neuf*. Parmi les autres maîtres de Zen influents en Amérique du Nord, on compte le roshi Joshu Sasaki du centre zen de Mount Baldy en Californie du Sud, le roshi Eido Shimano de la New York Zen Studies Society, le roshi Taizan Maezumi (1931 – 1996) du centre zen de Los Angeles, et le maître coréen Sung Shan de l'école zen Kwan Um de Providence, dans l'État de Rhode Island, qui est l'auteur de plusieurs livres populaires, publiés aux États-Unis.
De nos jours aux États-Unis, la plupart des grandes agglomérations et même des villes plus petites ont leur centre zen ou leur groupe de méditation, dont beaucoup sont sous la direction d'une nouvelle génération d'instructeurs zen – des Occidentaux qui ont été formés par des instructeurs coréens ou japonais et entièrement autorisés à transmettre eux-mêmes la formation. En raison de sa simplicité, de sa praticabilité et de l'accent qu'il met sur l'expérience directe, le Zen plaît énormément aux Occidentaux. Ils peuvent le pratiquer sans devoir accepter un nouveau système de croyances, ou, pour reprendre une formule zen, sans mettre une tête de plus au-dessus de la leur. Dans toute la France, il existe environ une centaine de centres zen.

Le Zen en Chine, en Corée et au Vietnam

La plupart des gens associent le Zen au Japon. Mais cette tradition a aussi fleuri en Chine, en Corée et au Vietnam, et des maîtres de ces pays sont venus de leur propre chef en Occident pour y enseigner. Après son âge d'or en Chine, le *Chan* (nom chinois du Zen) perdit progressivement son centrage sur la méditation et devint plus éclectique, en glanant des éléments du bouddhisme de la Terre Pure, du Tientai et de plusieurs autres écoles bouddhistes. Bien que le bouddhisme ait été introduit pour la première fois aux États-Unis par des émigrants chinois dans les années 1850 et 1860, le *Chan* ne fit pas de gros progrès à l'extérieur de la communauté chinoise avant que le maître Hsuan Hua ne fonde le monastère de Gold Mountain à San Francisco en 1970. Qu'il se mette à enseigner aux Occidentaux son approche intensive, qui incluait la gamme complète des pratiques du Chan. Depuis sa mort en 1995, les successeurs de Hsuan Hua continuent de diffuser son enseignement en Occident.

En Corée, la pratique zen s'était fermement installée au VI siècle, avant même d'avoir été introduite au Japon, et elle y régna en tant que principale forme de bouddhisme pendant de nombreux siècles. Bien qu'il ait été interdit sous la dynastie Yi (1392-1910), le Zen (*Son* en coréen) coréen a réussi à survivre et il est devenu une école bouddhiste vitale en Occident aux côtés du Zen japonais. Outre le maître Seung Shan, dont l'école Kwan Um est associée à des centres zen affiliés à travers tout le monde occidental, plusieurs autres instructeurs coréens ont de nombreux disciples. Bien que la méditation ait toujours été la première méthode, le Zen coréen met aussi l'accent sur les pratiques de la psalmodie et des révérences formelles.

Comme le Vietnam (de même que la Corée) est frontalier de la Chine, le bouddhisme s'y enracina aux premiers siècles de notre ère, et avec le temps, c'est le Zen qui devint l'école prédominante. Le maître de Zen vietnamien Thich Nhat Hanh est probablement le plus connu de ceux qui enseignent en Occident, mais le moine bouddhiste et érudit Thich Thien-an l'a précédé. Thien-an arriva à Los Angeles en 1966 comme professeur invité à l'université U.C.L.A. et y resta jusqu'à sa mort en 1980 pour enseigner à ses étudiants occidentaux assidus.

Sur les traces du « Véhicule de Diamant », du Tibet en Occident

Depuis environ trente ans, une autre excroissance du bouddhisme mahayana, le Vajrayana (« Véhicule de Diamant ») rivalise de popularité avec le bouddhisme zen en Occident. Le Vajrayana est qualifié de nombreux noms un peu mystérieux (notamment « tantra », et « Véhicule Ésotérique »), mais la plupart des gens l'appellent simplement « bouddhisme tibétain », d'après le pays auquel on l'associe le plus. Pourtant, le Vajrayana n'est pas une invention tibétaine, contrairement à ce que certains auteurs connus croyaient auparavant ; c'est un produit des mêmes développements bouddhistes originaires d'Inde qui générèrent les autres traditions mahayanas mentionnées plus haut dans ce chapitre.

Comme les autres formes de bouddhisme, le Vajrayana assure transmettre l'enseignement

authentique du Bouddha, bien que les textes (appelés *tantras*) de cette approche ne soient apparus que bien après la disparition du Bouddha Shakyamuni. Quoique certains historiens (et même d'autres bouddhistes) puissent avoir des difficultés à accepter ces leçons tardives comme la vraie parole du Bouddha, les adeptes du Vajrayana affirment (comme ceux d'autres traditions mahayanas) que le Bouddha donna durant sa vie terrestre de nombreux discours qui étaient trop avancés pour pouvoir être largement diffusés. Le Tantra était le plus puissant de ces enseignements, et par conséquent c'est celui qu'il était le plus facile de détourner de sa destination d'origine. Les adeptes du tantrisme ont donc conservé volontairement ces leçons à l'abri du public général et ne les ont transmises qu'à ceux qui pourraient en bénéficier. Les adeptes ultérieurs ont ensuite diffusé plus largement ces enseignements, encore qu'ils l'aient fait avec une certaine discrétion destinée à éviter qu'ils soient détournés de leur but et qu'ils ne dégénèrent.

Le Vajrayana en Inde, en Chine, au Japon et au Tibet

Bien que secret, le bouddhisme vajrayana était pratiqué en Inde sous une forme ou une autre au V siècle. Il fut ensuite introduit en Chine au VIII siècle avec l'école *Mi Tsung* (ou ésotérisme chinois). Cette école n'a existé qu'un seul siècle en Chine, mais le moine japonais Kukaï (774 – 836) l'introduisit au Japon. Il fit ériger en 816 un temple sur le mont Koya, qui demeure le centre de ce qui devint au Japon la tradition du Shingon.

Bien que le Shingon soit encore aujourd'hui pratiqué au Japon, il n'est ni aussi développé, ni aussi achevé que le Vajrayana, car ce dernier continua d'évoluer en Inde après le VIII siècle. Perpétuée par des maîtres de méditation appelés *mahasiddhas* (« ceux qui sont grandement réalisés »), la tradition vajrayana fleurit pour finalement devenir un élément majeur de la formation dispensée aux célèbres universités monastiques du nord de l'Inde, comme Vikramashila et Nalanda. La destruction de Nalanda en 1199 par des envahisseurs musulmans marqua la fin du Vajrayana et du bouddhisme tout court en Inde. Au début du XIII siècle, le bouddhisme n'était plus une religion viable dans son pays d'origine, bien qu'il ait laissé une empreinte durable sur la culture de ce vaste sous-continent.

Heureusement, alors que le bouddhisme s'éteignait en Inde, la tradition vajrayana mûrie en Inde était déjà fermement établie au Tibet et dans les régions environnantes de l'Himalaya, grâce aux efforts de mahasiddhas comme Padmasambhava et Atisha. Bien que la tradition ait atteint la Mongolie et la Sibérie (et soit même retournée en Chine), le Tibet resta le centre du monde vajrayana pendant des siècles, préservant intacte la tradition vitale des enseignements tantriques jusqu'à l'invasion brutale du pays par des communistes chinois dans les années 1950. Il reste que la perte pour le Tibet a signifié le gain pour le reste du monde. En effet, de par la fuite du dalaï-lama, accompagné d'un nombre relativement faible, mais quand même significatif, d'autres grands maîtres, qui quittèrent le Tibet pour

s'exiler en Inde en 1959, le bouddhisme vajrayana est devenu accessible en Occident à un point jamais atteint auparavant.

Le but de la pratique du Vajrayana

Comme d'autres traditions bouddhiques, la pratique vajrayana vise à l'obtention de l'Éveil. Cette tradition se distingue pourtant des autres par la richesse des différentes méthodes dont elle se sert pour amener l'Éveil aussi rapidement que possible. Certaines de ces méthodes comprennent des rituels complexes avec de la musique, des psalmodies, des ustensiles symboliques, des positions du corps et des gestes symboliques (appelés *mudras*), des diagrammes mystiques (*mandalas*) et des incantations (*mantras*). D'autres méthodes sont cachées à la vue extérieure et ne se déroulent que dans le corps et l'esprit de l'adepte de la méditation vajrayana. Externes ou internes, ces diverses méthodes visent au bout du compte à réaliser la transformation radicale de la bouddhéité.

Selon le Vajrayana, vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin pour atteindre totalement et complètement l'Éveil. Pour que cet Éveil devienne une expérience vivante (et ne reste pas seulement un potentiel en sommeil), vous devez surmonter certaines habitudes tenaces, dont la principale est la tendance à vous identifier consciemment ou non, à un être « limité ». Cela signifie que vous vous êtes habitué à vous considérer comme un « soi » ou « ego » séparé ou fragmenté, endommagé par les illusions de la haine, de l'avidité et de l'ignorance. (Voir le chapitre 2.) Cela entraîne pour conséquence que vous êtes gravement limité dans votre capacité à agir, à parler et à penser d'une manière qui apporte le bonheur, à vous-même comme aux autres.

La pratique du « yoga de la déité »

La solution spécifiquement tantrique aux problèmes issus du fait que l'on s'accroche à un soi et donc à une identité limitée est celle de la pratique du *yoga de la déité*. Cette pratique n'a rien à voir avec les dieux et les déesses qui profitent des royaumes célestes mentionnés. Au contraire, cette pratique permet à l'adepte de dissoudre son identité limitative et fausse pour la remplacer par quelque chose de nettement mieux. Au moyen de cette pratique profonde, l'adepte doit s'entraîner à se voir comme étant un être éveillé, un bouddha complètement mûr, libre de toute limitation, avec un corps, des paroles et un esprit brillamment purs et divins, à travers lesquels il peut apporter aux autres un bienfait infini. L'être éveillé avec lequel le pratiquant s'identifie s'appelle en tibétain le *yidam*, ou *divinité de méditation*. (Voir la figure 5-7 pour y trouver une déité féminine de méditation ; et retourner au chapitre 4 pour en voir une masculine, Manjushri. Outre leur apparence, ces deux déités sont exactement les mêmes ; elles sont toutes deux des manifestations de l'Éveil.)

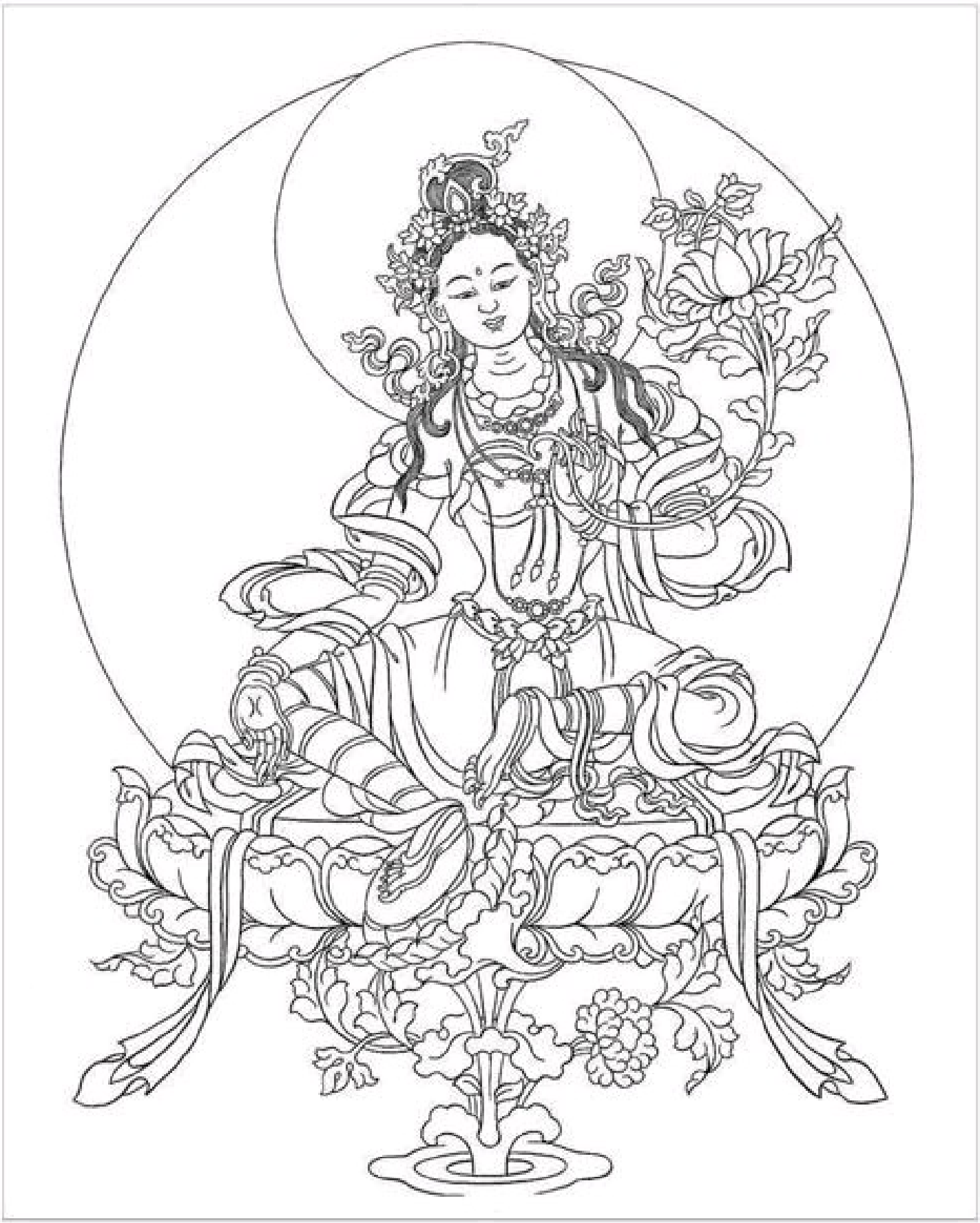
S'il est pratiqué de façon impropre, sans la compréhension adéquate, le yoga de la déité

peut facilement dégénérer pour devenir une forme d'illusion dans laquelle le pratiquant fourvoyé prétend tout simplement être quelque chose qu'il n'est pas. Pour éviter ce piège, il doit construire sa pratique sur des fondations solides. Pour commencer, il faut bien connaître les notions de base du sentier mahayana en général, et en particulier la génération de compassion universelle ou *bodhichitta*. (Pour en apprendre davantage sur le bodhichitta, voir le chapitre 11.) Puis, il doit mener à certaines pratiques rituelles, appelées *préliminaires* (en tibétain : *ngon-dro*) qui sont destinées à le préparer aux pratiques principales en lui faisant emmagasiner une grande réserve d'énergie positive et en le purgeant de certains obstacles intérieurs. (Un exemple de ces pratiques de recueil d'énergie et de purification consiste à exécuter – offrir – des prosternations complètes.)

Le fondement le plus important de la pratique réside dans la relation de l'adepte avec son maître tantrique parfaitement qualifié, ou gourou. Le gourou, ou *lama* en tibétain, joue un rôle pivot dans le Vajrayana, il est si capital que certains anciens commentateurs occidentaux appelaient *lamaïsme* le bouddhisme tibétain, un terme erroné qui heureusement n'est plus employé. Le gourou est indispensable parce qu'il (ou elle) présente l'adepte à la déité de méditation (comme Tara à la figure 5-7) qui sera le point de mire de la pratique de l'adepte.

Lors de la *cérémonie de transmission du pouvoir* (en tibétain : *wang*), durant laquelle le maître tantrique initie l'adepte à la pratique de la déité de méditation, celui-ci ne doit pas se laisser distraire par les apparences ordinaires des choses, y compris par la forme extérieure de son gourou. Au contraire, il doit le visualiser comme étant inséparable de la forme transcendantale du Bouddha Shakyamuni, appelée Vajradhara (voir la figure 5-8). Finalement, sa pratique du yoga de la déité sera couronnée de succès lorsqu'il aura acquis la conviction inébranlable que son gourou, sa déité de méditation et tous les bouddhas sont identiques à la nature essentielle de son propre esprit.

Figure 5-7 : Tara, la divinité féminine de la Compassion.



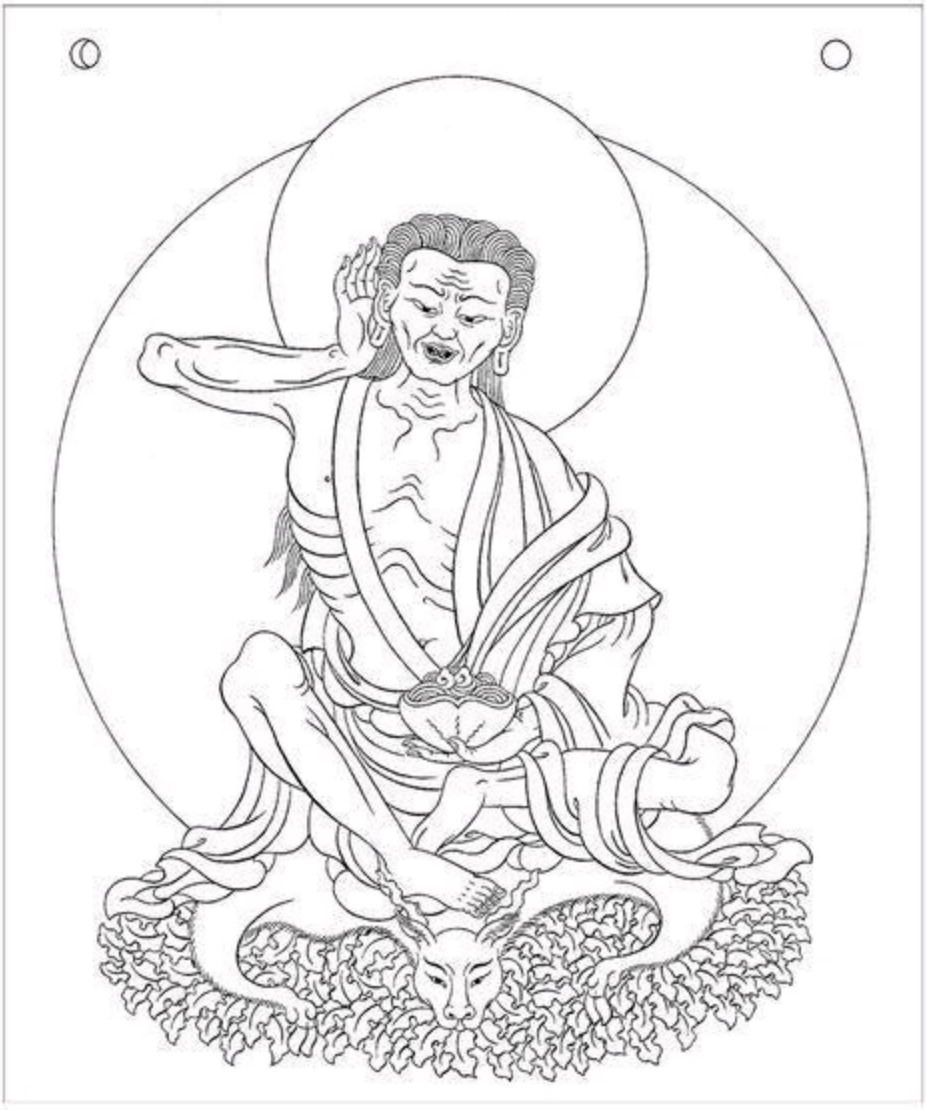
Par la pratique du yoga de la déité, l'adepte s'accoutume progressivement à être éveillé. Les bienfaits et l'inspiration de son gourou l'aident à lui donner le pouvoir de considérer son corps comme le pur corps de lumière de sa déité de méditation (Tara dans la figure 5-7, par exemple), radieux et divin. Au lieu de sa parole habituelle, il récite le son de son mantra ; il s'entraîne à entendre *tous* les sons comme étant indifférenciables de son mantra. Dans le même temps, il considère que son environnement est la Terre pure de Tara (champ

de bouddha) et toutes ses activités comme les activités sages et empreintes de la compassion de Tara, qui visent à libérer les autres de la souffrance. Finalement, il fait l'expérience directe que son propre esprit et l'esprit éveillé de Tara ne font qu'un.

Figure 5-8 : Vajradhara, le Bouddha gourou tantrique.

Au stade de début de la pratique, l'identification de l'adepte et de la déité de méditation comme ne faisant qu'un se déroule en grande partie (si ce n'est pas complètement) dans l'imaginaire de l'adepte. Mais à des stades ultérieurs, une fois qu'il est devenu habile à contrôler et à diriger les énergies subtiles qui circulent à travers son corps (voir le chapitre 9 pour en savoir plus sur ces énergies subtiles), il pourra réellement faire l'expérience de la transformation éveillée qu'avant il ne pouvait qu'imaginer. Finalement, l'adepte pourra suivre la voie tracée par le bien-aimé yogi Milarepa du Tibet (voir la figure 5-9). Par son intense dévotion envers son gourou Marpa et sa pratique inébranlable, il parvint à la bouddhéité durant sa vie terrestre.

Figure 5-9 : Milarepa, le grand yogi du Tibet.



Le Vajrayana en Occident

Le bouddhisme vajrayana comprend de nombreuses autres méthodes que celle que nous avons brièvement évoquée ici, mais ce bref résumé vous permettra de vous faire une idée de la raison pour laquelle il a attiré un nombre grandissant d'adeptes occidentaux ces dernières années. Pour ceux qui aiment les rituels, les nombreux centres de bouddhisme tibétain en Occident organisent régulièrement des séances de groupe avec récitation de mantras, psalmodies et autres pratiques rituelles (voir la figure 5-10).

Pour ceux qui préfèrent la simple méditation, le Vajrayana présente une grande variété de pratiques, depuis les visualisations élaborées au simple repos dans la pureté originale de l'esprit. Cette tradition présente aussi des possibilités d'études académiques, comme le démontre le nombre croissant rapidement de traductions et de commentaires disponibles. Mais au bout du compte, les lamas chaleureux et compatissants qui enseignent le Vajrayana constituent probablement l'élément le plus attrayant de cette tradition.

Chaque centre a son propre style et sa propre orientation, qui dépendent de l'instructeur et de la tradition de Vajrayana qu'il ou elle enseigne. (Voir l'encadré « Les écoles vajrayana tibétaines » pour en savoir plus.) Les centres Shambala, qui furent fondés par feu Chogyam Trungpa Rinpoché (1939-1987), sont probablement ceux qui sont les plus répandus. Trungpa fut un auteur prolifique et l'un des premiers instructeurs tibétains à adopter un

style vestimentaire occidental, ainsi qu'à se familiariser à la psychologie et aux coutumes occidentales. Mais il existe aujourd'hui de nombreuses autres approches dans toute l'Amérique du Nord et en France, y compris une nouvelle génération de centres menés par des instructeurs occidentaux entièrement autorisés.

Figure 5-10 : des Occidentaux en train d'exécuter des pratiques vajrayana.

Les écoles vajrayana tibétaines

Alors que le Vajrayana se diffusait au Tibet à partir de l'Inde, plusieurs écoles ou « sectes » (ce terme technique n'ayant dans ce contexte particulier pas la connotation négative qu'on lui donne normalement en France) différentes émergèrent dans ce pays. Bien qu'il y ait toujours eu une fécondation croisée entre ces différentes écoles, chacune possède son propre caractère distinctif. Voici les écoles qui ont le plus d'influence sur le bouddhisme tibétain pratiqué aujourd'hui en Occident :

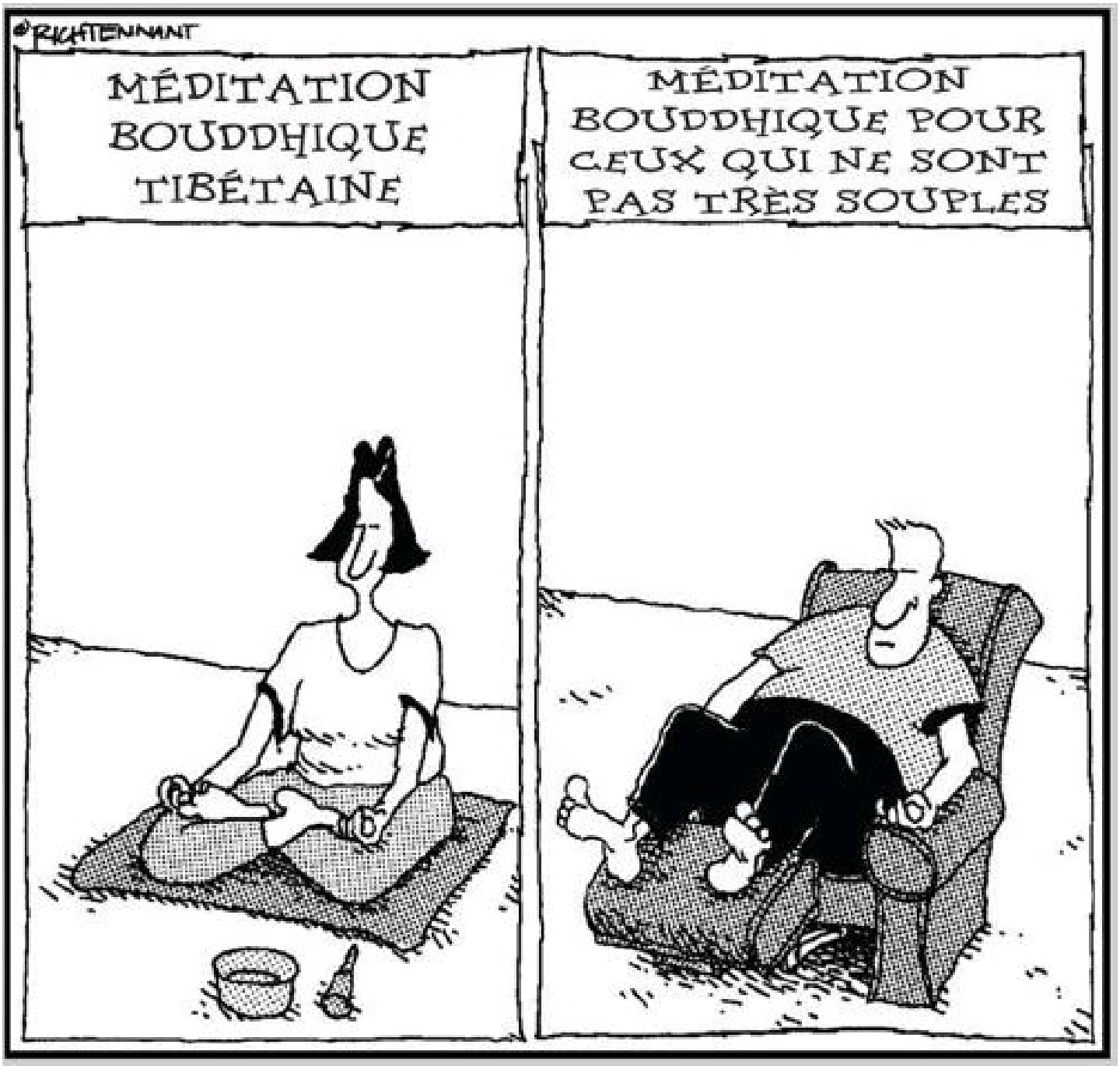
- **Le Nyingma :** cette tradition est la plus ancienne des écoles de bouddhisme tibétain (son nom signifie « les Anciens »). C'est Padmasambhava qui la créa et qui fonda le monastère Samye, le premier du Tibet, au VIII siècle. Parmi les nombreux lamas responsables de l'introduction de la lignée Nyingma en Occident, on compte Dilgo Khyentze Rinpoché (1910 – 1991), qui fut un grand instructeur de lamas de toutes les traditions ; Tarthang Tulku, qui, en Californie, fonda le centre de méditation Tibetan Nyingma Meditation Center et le lieu de retraites Odiyan Retreat Center ; Namkhai Norbu Rinpoché, qui vit en Italie et enseigne régulièrement aux États-Unis ; et

Sogyal Rinpoché, qui se trouve à la tête des centres Rigpa dans le monde entier et qui a écrit *Le Livre tibétain de la vie et de la mort* (Éditions de la Table Ronde, Paris, 1993), un succès de librairie aux États-Unis.

- **Le Kadam** : cette école fut fondée par les successeurs d'Atisha, qui arriva au Tibet depuis l'Inde en 1042. Bien qu'elle n'existe plus aujourd'hui en tant qu'entité indépendante, les trois écoles qui suivent ont assimilé son enseignement et continuent de le transmettre.
- **Le Sakya** : Sa Sainteté le Sakya Trizin, qui se trouve actuellement à la tête de cette tradition, parle couramment l'anglais et a beaucoup enseigné et voyagé en Occident. Parmi les autres lamas du Sakya qui ont enseigné aux États-Unis, on compte Deshung Rinpoché (1906 – 1987), Jigdal Dagchen Rinpoché du centre Sakya Tegchen Choling à Seattle, et le lama Kunga de Kensington, en Californie.
- **Le Kagyu** : l'ancien chef de la tradition Kagyu, le seizième Karmapa (1923 – 1981), se rendit à plusieurs occasions aux États-Unis et inaugura officiellement son principal centre, le Karma Triyana Dhamachakra à Woodstock, dans l'État de New York. Après sa disparition à Chicago, son incarnation renaquit au Tibet et s'échappa en Inde en 2000 ; ses nombreux centres en Occident attendent maintenant avec impatience son retour. Parmi les autres lamas de l'école du Kagyu qui ont fondé des centres et beaucoup enseigné en Occident, citons Kalu Rinpoché (1905 – 1989), considéré en général comme l'un des plus grands maîtres de méditation vajrayana du XX siècle, Thrangu Rinpoché, et le lama Lodo Rinpoché du centre Kagyu Droden Kunchab de San Francisco.
- **Le Gelug** : de nombreux lamas ont représenté cette école en Occident, y compris feus les instructeurs du dalaï-lama. Parmi les autres lamas remarquables de cette tradition qui ont eu un impact considérable en Occident, on peut citer Geshe Wangyal (1901 – 1983), qui fonda des centres à Freewood Acre et à Washington, dans le New Jersey aux États-Unis ; Geshe Lhundrup Sopa, professeur à la retraite de l'Université du Wisconsin ; et le lama Thubten Yeshe (1935 – 1984) de même que Thubten Zopa Rinpoché de la Fondation pour la sauvegarde de la tradition mahayana.
- **Le mouvement Rimé :** ce mouvement combine plusieurs lignées importantes de pratiques vajrayana. L'un des principaux inspirateurs de ce mouvement non organisé en secte fut Jamyang Khyentze Chokyi Lodro (1896 – 1969). De nombreux disciples de Jamyang Khyentze sont ou furent des instructeurs influents en Occident, y compris Deshung Rinpoché, Dilgo Khyentze Rinpoché, Kalu Rinpoché, Sogyal Rinpoché et Tarthang Tulku, tous mentionnés plus haut.

Troisième partie

Le bouddhisme dans la pratique



Dans cette partie…

*V*oici l'endroit où les choses commencent à devenir vraiment intéressantes, car c'est ici que vous trouverez les réponses pratiques à vos questions sur le bouddhisme. Comment devenir bouddhiste ? Comment méditer ? À quoi ressemble la journée type de la vie d'un bouddhiste ? Qu'est-ce qu'un pèlerinage bouddhiste ? Où se rendre ? Les pages qui suivent vous apporteront toutes ces informations, et davantage. Alors, qu'attendez-vous pour les lire ?

Chapitre 6

Comment devenir bouddhiste ?

Dans ce chapitre :

- ► Voyez d'abord si le Dharma vous intéresse
- ► Comment s'y retrouver à travers les niveaux initiaux d'implication personnelle ?
- ► Comment renoncer au rêve de la sécurité matérielle et de la satisfaction ?
- ► S'engager sur le sentier du bouddhisme, pour la vie ?
- ► La voie des moines et de nonnes, engagés à fond dans le bouddhisme

Maintenant que vous avez déjà une petite idée de ce qu'est le bouddhisme (sur le plan conceptuel, au moins), vous éprouvez peut-être le désir d'explorer l'enseignement plus en profondeur et peut-être même d'essayer une ou deux pratiques bouddhiques. Mais où aller, et aussi que faire pour commencer ? « Dois-je me raser le crâne et filer à un monastère dans la forêt ? », vous demandez-vous peut-être. « Ou puis-je goûter au bouddhisme ici même chez moi ? »

Le bouddhisme est disponible sous de nombreuses formes, tailles et « parfums », et nous sommes certains qu'il existe un centre de bouddhisme près de chez vous. La réponse est donc (plutôt) non : pas besoin de se rendre à un monastère. Mais avant de prendre votre annuaire, lisez le reste de ce chapitre. Pourquoi ? Parce que nous pensons que vous allez y prendre plaisir. Mais aussi parce que ce chapitre propose des repères pour approcher le bouddhisme progressivement et avec prévenance, en partant d'un contact initial pour continuer à travers des étapes d'implication progressives, pour parvenir au moment où vous deviendrez un bouddhiste, si vous choisissez de le devenir un jour (c'est entièrement en option).

À votre rythme !

Lorsque vous commencerez à explorer le bouddhisme, rappelez-vous que le Bouddha n'était, techniquement parlant, pas un bouddhiste. En fait, il ne se considérait pas lui-même comme un membre d'une religion du tout, mais simplement comme un gars qui voyageait pour partager avec d'autres hommes quelques vérités importantes sur la vie. Donc vous non plus, vous n'avez pas à être un bouddhiste. Les bouddhistes, comme les non-bouddhistes, peuvent apprécier et mettre en pratique les nombreux enseignements valables que le Bouddha et ses disciples prodiguent depuis des siècles.

Et même le bouddhiste le plus connu du monde aujourd'hui, le dalaï-lama, conseille de ne pas changer de religion pour bénéficier des leçons du bouddhisme. En fait, le dalaï-lama décourage les chercheurs issus d'autres traditions spirituelles de devenir des bouddhistes, du moins tant qu'ils n'auront pas complètement exploré la tradition dans laquelle ils sont nés. Lorsqu'on lui demande d'identifier sa propre religion, le dalaï-lama répond souvent très simplement : « ma religion, c'est la bonté ».

Le message du bouddhisme est clair :

- allez-y à votre rythme ;
- adoptez ce qui marche pour vous et laissez le reste de côté ;
- et surtout, doutez de ce que vous entendez, vérifiez si c'est vrai pour vous, et adoptez-le si c'est le cas.
- Le Bouddha aimait à dire *« Ehi passika »,* c'est-à-dire « venez et voyez ». Autrement dit, si vous ressentez une affinité pour ce que dit le bouddhisme, attardez-vous-y et explorez-le. Sinon, n'hésitez pas à l'abandonner dès que vous le voudrez.

Assumez la responsabilité de votre propre vie

Au bout du compte, c'est vous qui êtes responsable et décidez de comment vous passez votre vie. Dans le bouddhisme, aucun gourou ni aucun dieu ne vous surveille, et personne ne vous punira si vous vous écartez du sentier. Les dernières paroles du Bouddha fixent la norme en la matière : « Toutes les choses conditionnées sont provisoires ; pratiquez avec assiduité pour obtenir votre propre salut. »

En fait, le bouddha n'insista jamais pour que ses fidèles, même ceux qui choisirent d'entrer dans l'ordre monastique en devenant moines ou nonnes restent physiquement près de lui ou du reste des membres du Sangha (la communauté). Au contraire, il les encouragea à trouver leur propre voie. Nombre de ses fidèles voyageaient d'un endroit à l'autre, pour méditer et partager avec d'autres leur compréhension de l'enseignement du Bouddha. Ils ne se rassemblaient qu'une fois par an pendant la saison des pluies pour rencontrer le Bouddha, recevoir des enseignements, et méditer ensemble.

Au cœur de cette approche, on trouve la conception que c'est la vie elle-même qui vous fournit la motivation dont vous avez besoin pour vous tourner vers les pratiques bouddhistes. Si vous accordez une attention soutenue aux circonstances de votre vie, vous allez découvrir progressivement que le Bouddha avait raison : la vie conventionnelle est marquée par l'insatisfaction. Vous souffrez lorsque vous n'obtenez pas ce que vous voulez (ou lorsque vous obtenez ce que vous ne voulez pas). Votre bonheur ne dépend pas de circonstances externes, il dépend au contraire de votre état d'esprit. Lorsque vous aurez compris ces vérités simples mais puissantes, vous allez tout naturellement vous mettre à

rechercher un moyen pour sortir de votre souffrance.
Certaines traditions de bouddhisme encouragent leurs fidèles à alimenter leur motivation, et par conséquent leur dévotion à la pratique, en rappelant certaines vérités fondamentales. Le Vajrayana (« Véhicule du Diamant » décrit au chapitre 5) appelle ces vérités les *quatre rappels* :

- **Votre vie d'être humain est précieuse :** comme vous avez maintenant la chance parfaite de faire quelque chose de particulier de votre vie, ne la gaspillez pas dans des activités futiles. (Voir le chapitre 9).
- **La mort est inévitable** : comme vous n'allez pas vivre éternellement, cessez de remettre à plus tard votre pratique spirituelle. (Voir le chapitre 9.)
- **La loi du karma ne peut être ni modifiée, ni évitée** : comme vous subissez les conséquences de ce que vous pensez, de ce que vous dites et de ce que vous faites, agissez d'une manière qui vous apporte le bonheur plutôt que l'insatisfaction. (Voir le chapitre 10.)
- **La souffrance envahit toute existence limitée :** comme vous ne pourrez trouver de paix durable tant que l'ignorance voilera votre esprit, faites des efforts pour gagner une véritable libération de la souffrance.

Ces rappels peuvent vous aider à vous abstenir de vous laisser distraire par les nombreuses et séduisantes sollicitations de votre avidité, de votre désir et de votre peur que la culture matérialiste met en avant. Au contraire, ils vous aident à rester focalisé sur le fait que vous devez prendre vous-même la responsabilité de votre propre bonheur et de la paix de votre esprit. (Pour en savoir plus sur la relation entre votre bonheur personnel et votre état d'esprit, voir le chapitre 2.)

Comment choisir votre niveau d'engagement ?

Vu qu'il est orienté vers la liberté individuelle et l'automotivation, le bouddhisme ouvre naturellement ses portes à tous les chercheurs de tous niveaux d'implication. Les enseignements du Dharma et des instructions pour méditer sont largement proposées, en général gratuitement, à quiconque veut les recevoir. (En retour, il est d'usage d'offrir une forme de soutien matériel, comme de l'argent.)
Vous pouvez vous rendre à l'office dominical de nombreuses églises chrétiennes sans en devenir membre ni devenir chrétien, et la même chose vaut pour le bouddhisme. Vous pouvez recevoir des instructions pour méditer, écouter des leçons, et même participer à des retraites de méditation sans devenir officiellement un bouddhiste. Certains instructeurs bien connus, tels que le maître indien de méditation *vipassana* (méditation de la vision profonde) S.N. Goenka, hésitent même à employer le terme *bouddhisme* parce qu'ils croient que cet enseignement s'étend bien au-delà des limites de toute religion, quelle qu'elle soit, et s'appliquent de manière universelle à chacun, quel que soit son engagement

religieux. Goenka, par exemple, appelle ce qu'il enseigne simplement *dhamma* (*dharma* en sanskrit) – la vérité.

Le Bouddha est traditionnellement considéré comme un grand guérisseur dont l'enseignement a le pouvoir d'arracher la souffrance à sa racine. Comme tout guérisseur compatissant, il a partagé ses pouvoirs avec quiconque s'est trouvé en contact avec lui, sans considération aucune de son appartenance religieuse. Toutefois, le Bouddha a aussi clairement indiqué que vous ne pourrez profiter des bienfaits que si vous prenez vraiment le remède, autrement dit, que si vous mettez en pratique son enseignement.

Familiarisez-vous avec la Loi bouddhique (Dharma)

Comme cela arrive si souvent avec n'importe quel centre d'intérêt (oui, vous avez bien lu « centre d'intérêt »), les gens sont attirés par le bouddhisme pour diverses raisons. Prenez par exemple votre sport préféré. Peut-être avez-vous appris à le pratiquer alors que vous étiez enfant, et peut-être le pratiquez-vous encore depuis. Peut-être aussi un de vos amis vous a-t-il orienté vers ce sport plus tard dans votre vie. Il est possible que vous ayez été inspiré par un match spectaculaire à la télé, ou par la joie contagieuse d'un membre de votre famille. Peut-être enfin avez-vous tout simplement vu un dépliant pour un cours à un centre de loisirs local, et décidé ensuite que vous aviez besoin de cet exercice.

C'est incroyable en effet, mais les gens se tournent vers le bouddhisme pour des raisons semblables. Les exemples qui suivent illustrent bien cette idée :

- Certains lisent un livre ou assistent à une conférence d'un instructeur donné et ils sont si captivés par son enseignement qu'ils décident de l'approfondir. D'autres suivent un ami sans rien connaître au bouddhisme, et soudain ils sont captivés. D'autres encore recherchent la pratique de la méditation parce qu'ils ont entendu dire que c'est un moyen efficace pour réduire le stress et améliorer la santé, et lorsque la méditation commence à produire l'effet désiré, ces personnes s'informent davantage et découvrent que l'enseignement bouddhiste leur plaît aussi.
- Quelques personnes, comme le Bouddha lui-même, ont une vision profonde précoce de la souffrance universelle de la vie humaine et se sentent tenus d'y trouver une solution. Bien plus nombreux sont ceux qui subissent leur propre souffrance profonde dans la présente vie, essaient d'autres moyens pour y remédier (comme la psychothérapie ou les traitements médicaux, par exemple), et ne trouvent qu'un soulagement temporaire. À ces chercheurs-là, le Bouddha propose une approche d'ensemble pour identifier et éliminer la cause fondamentale de leur souffrance. (Pour en savoir plus sur la cause de la souffrance et la cessation de la souffrance, lisez le chapitre 3).
- Et certaines personnes, pour telle ou telle raison, croient que leur but dans cette vie est de parvenir à l'Éveil complet, et que le bouddhisme constitue la tradition qu'ils sont nés pour étudier.

Quelles que soient les raisons qui vous ont motivé à vous renseigner sur le bouddhisme – toutes sont également bonnes et valables –, ce stade initial d'implication peut en fait durer une vie tout entière. Certains adeptes de longue date de la méditation choisissent de ne jamais se déclarer formellement bouddhistes, bien qu'ils aient étudié l'enseignement et se soient engagés dans les pratiques durant la plus grande partie de leur vie d'adulte. (Le premier instructeur de Zen de Stephan l'a même mis en garde de ne jamais dire qu'il était « bouddhiste », même après qu'il est entré dans les ordres !)

Les sections qui suivent présentent quelques-unes des nombreuses manières possibles de s'informer sur le bouddhisme. Nous les abordons dans l'ordre dans lequel les choses se passent souvent, mais le fait est que vous pouvez commencer à vous intéresser au bouddhisme de n'importe quelle façon vous semblant appropriée, de même que tout au long de votre vie vous pouvez revenir à l'un ou plusieurs de ces points de contact.

Lisez des livres sur le Dharma

On trouve actuellement de nombreux excellents livres sur le bouddhisme dans le commerce, ce qui fait que ce point d'entrée représente un début facilement accessible et plaisant. Commencez par des bouquins populaires au début, pour éviter le risque de vous embourber dans la langue difficile des sutras ou dans les énigmes des maîtres de Zen.

À ce stade de votre engagement dans le bouddhisme, il faut que vous vous serviez de votre intellect dans vos recherches et pour interpréter l'enseignement. Ce que vous lisez vous semble-t-il avoir un sens ? Est-ce que cela concorde avec votre propre expérience et votre propre manière de voir les choses ? Est-ce que cela jette une lumière nouvelle sur la relation entre vos pensées, vos sentiments et vos expériences ? En lisant, notez toutes les questions que vous pourriez vous poser, et veillez à ce qu'elles trouvent une réponse.

Dans le long terme, les livres ne vous fourniront pas de réponses satisfaisantes à toutes les questions profondes de la vie : Qui suis-je ? Pourquoi suis-je ici ? Comment puis-je parvenir à un bonheur durable ? Il faudra sans doute que vous *fassiez directement l'expérience* des réponses, ce qui est la raison pour laquelle le bouddhisme souligne qu'il faut mettre en pratique les enseignements plutôt que de se contenter de spéculations intellectuelles sur leurs effets.

Choisissez une tradition

En parcourant divers bouquins sur le Dharma, vous tomberez peut-être sur des traditions et sur des leçons qui vous plairont particulièrement. Vous sentez-vous attiré par l'approche pratique et progressive de la tradition vipassana, qui propose diverses pratiques et

enseignements accessibles permettant de travailler sur le mental ? Ou êtes-vous impressionné par le sentier plus formel et plus énigmatique du Zen, dont l'orientation centrale consiste à rechercher ici et maintenant la prise de conscience de votre nature de bouddha ? Peut-être encore vous sentirez-vous attiré par les visualisations élaborées et par les mantras du Vajrayana, qui met en jeu le pouvoir d'un gourou et celui d'autres êtres éveillés pour dynamiser votre voyage vers l'Éveil ? (Pour en savoir plus sur ces différentes traditions, voir le chapitre 5.)

Quelques traditions bouddhiques, comme celle des écoles de la Terre Pure, vont même jusqu'à retirer à la méditation son importance centrale au profit de la dévotion, c'est-à-dire de la foi dans la grâce salvatrice de figures bouddhiques appelées *bodhisattvas*. (Voir le chapitre 4.) Si vous avez une nature dévotionnelle forte, peut-être que l'une de ces traditions vous plaira particulièrement.

Si vous avez adopté une tradition par le biais de l'influence d'un instructeur ou d'un ami, vous avez sans doute le sentiment que sa tradition est celle que vous voulez suivre. Mais si vous êtes encore à la recherche de la tradition qui vous conviendra le mieux, sachez qu'il vaut peut-être mieux d'abord en trouver une qui vous plaise et se concentrer sur celle-ci avant de faire le pas suivant qui consiste à recevoir des instructions de méditation. Nous ne voulons pas dire que vous ne pouvez pas changer de voie à n'importe quel point sur le chemin, ni que les pratiques bouddhistes et les techniques de méditation de base ne sont pas remarquablement semblables dans toutes les traditions. En effet, vous pourrez vraiment changer, et ces techniques sont effectivement semblables. Pourtant, les styles des pratiques, qui ne diffèrent peut-être que légèrement au début, se mettent à diverger rapidement lorsque l'on s'engage plus activement sur une voie particulière.

Recevez des instructions pour la pratique de la méditation

Si vous vivez dans une grande ville, vous pourrez sans doute trouver un cours de méditation bouddhique de base dans un centre ou un temple bouddhique (il y en a dans toute la France), ou à l'université ou au centre de formation continue dans votre quartier. De nos jours, la méditation bouddhique est aussi proposée sous la forme appelée réduction du stress par la méditation selon la méthode *Mindfulness Based Stress-Reduction* (MBSR), un programme développé par Jon Kabat-Zinn, un adepte de la méditation bouddhique de longue date et chercheur à l'Université du centre médical du Massachusetts.

En tant que méthode de réduction du stress, la MBSR présente les enseignements de base du bouddhisme sur la souffrance, et le sentier qui conduit à son élimination, et elle enseigne la pratique fondamentale de la méditation. (Pour en savoir plus sur la méditation bouddhique, voir le chapitre 7.) La recherche a démontré que la MBSR est efficace pour atténuer tout un tas de problèmes liés au stress.

Si vous ne trouvez pas de cours de base de méditation bouddhique (ou si vous vous sentez déjà attiré par une tradition particulière), regardez dans les Pages Jaunes ou dans un journal régional pour voir si vous y trouvez une liste des centres et des temples bouddhiques proches de chez vous. Puis appelez-les et vérifiez qu'ils proposent bien au grand public des cours de méditation. Comme leurs équivalents judéo-chrétiens, certains temples

bouddhiques ne dispensent des offices, des cérémonies et des événements communautaires que sur une base hebdomadaire.

Si vous ne parvenez pas à trouver ce que vous recherchez sous la rubrique « bouddhisme », vérifiez alors les entrées dans la rubrique « méditation ». De nombreux groupes vipassana et zen qui se rassemblent régulièrement trouvent que cette catégorie décrit de façon plus précise ce qu'ils font. Une fois que vous aurez fait une touche, n'hésitez pas à poser quelques questions pour vous assurer que l'organisation en question enseigne le type de méditation que vous voulez apprendre. Puis allez-y, faites le pas !

De nombreux centres proposent des ateliers d'une soirée ou d'une journée durant lesquels vous pouvez apprendre les règles de base de la méditation en quelques heures. D'autres proposent des cours de plusieurs semaines, ce qui vous permettra de poser des questions tout en mettant l'approche à l'essai. Dans tous les cas, veillez à toujours avoir accès à un instructeur pour le cas où vous auriez besoin de le consulter, par téléphone par exemple ou en vous rendant à d'autres cours. Bien que les techniques de base soient en général assez simples, on peut mettre des mois ou des années à les maîtriser parfaitement, et il est quasi certain que vous rencontrerez divers obstacles et que vous vous poserez diverses questions en chemin.

Élaborez et mettez en place votre propre pratique de la méditation

Prévoyez d'élaborer votre pratique de méditation et de continuer à la développer tout au long de votre parcours de méditant. Les adeptes les plus accomplis de la méditation eux-mêmes affinent constamment leur technique. C'est l'une des joies et des satisfactions qu'apporte la méditation ; elle offre la possibilité d'une exploration et d'une découverte infinies. (Pour en savoir plus sur les techniques de méditation, voir le chapitre 7.)

Dans les mois du début de votre rencontre avec la méditation, votre attention sera concentrée sur la nécessité de trouver le temps et un endroit convenable pour pratiquer et pour vous familiariser avec les techniques de base, comme l'attention à la respiration ou l'établissement d'un sentiment de bonté. Il ne fait quasiment aucun doute que vous aurez des questions comme :

- Que vais-je faire de mes yeux et de mes mains ?
- Ma respiration semble pénible et tendue. Y a-t-il un moyen de la détendre ?
- Comment puis-je éviter de perdre complètement la trace de ma respiration ?

Il est parfaitement normal de se poser ce genre de questions, et c'est pour cela qu'un suivi est crucial. En effet, la plupart de ceux qui abandonnent la pratique de la méditation le font parce qu'ils ne disposent pas d'un encadrement correct, plutôt que pour tout autre raison. En plus des questions relatives à la maîtrise de la technique, vous pouvez vous informer sur les enseignements du bouddhisme, pour qu'ils vous inspirent et éclairent votre pratique de la méditation bouddhique. Vous pouvez participer à des conférences sur le Dharma, lire des livres sur le sujet, et méditer régulièrement, afin que tout cela se combine pour vous faire progresser. Alors que vos aptitudes à la méditation s'améliorent, les enseignements vous semblent avoir plus de sens, et inversement, tandis que votre compréhension du Dharma progresse, votre méditation s'approfondit naturellement

Comment trouver un instructeur ?

Peut-être méditerez-vous avec bonheur pendant des mois ou des années sans ressentir le besoin de vous faire encadrer par un instructeur. Après tout, avec tous les livres consacrés au Dharma qui sont sur le marché aujourd'hui, les leçons les plus profondes ne sont éloignées que d'un simple clic ou que de quelques kilomètres, selon que l'on choisit d'acheter dans une librairie en ligne ou dans une librairie normale. Bien sûr, vous consultez peut-être déjà de temps à autre un instructeur de méditation ou vous vous rendez peut-être de temps en temps à des conférences données par des instructeurs bouddhistes. Mais choisir un instructeur pour qu'il vous guide dans votre voyage spirituel, ça, c'est un niveau d'engagement complètement différent !

Dans les diverses traditions bouddhiques, le rôle de l'instructeur prend des formes différentes :

- **Le Theravada :** la tradition theravada de l'Asie du Sud-Est, par exemple, considère l'instructeur comme un *kalyana mitra* (un ami spirituel). Pour l'essentiel, ce compagnon de voyage sur le sentier vous conseille l'aller « un peu plus vers la gauche » ou « un peu plus à droite » lorsque vous déviez du cap fixé. En dehors de ce type d'indications, un instructeur n'a pas d'autorité spirituelle particulière, mis à part qu'il ou elle a sans doute davantage d'expérience que vous. En français, le terme de *mentor* est peut-être mieux approprié pour décrire ce rôle.
- **Le Vajrayana :** dans le Vajrayana, on trouve différentes formes d'instructeurs, dont :
  - **• les geshes :** ces gens sont habituellement des moines qui disposent d'une formation théorique approfondie et excellent dans l'interprétation et l'explication des écritures ;
  - **• les instructeurs de méditation :** ces instructeurs fournissent un encadrement de spécialiste pour le développement et l'approfondissement de la pratique de méditation. Il

peut s'agir de moines ou de nonnes, ou simplement d'adeptes laïques expérimentés ;

- **• les gourous :** les gourous sont appelés *lamas* en tibétain. Ces instructeurs sont souvent des moines, mais pas toujours. Les gourous ou lamas possèdent une grande expérience de la méditation. Ils ont accompli de grandes réalisations spirituelles et sont vénérés par leurs disciples comme étant les incarnations des qualités éveillées de la sagesse et de la compassion. Lorsque vous adoptez un instructeur comme votre gourou, vous prenez en général un engagement pour toute la vie. Bien que vous puissiez modifier votre engagement ou y mettre fin, le fait de prendre une attitude hostile envers son gourou est en général considéré comme pouvant entraîner de graves conséquences karmiques.

Le gourou observé de près !

Un proverbe tibétain fait observer que vous ne devriez pas choisir un gourou comme un chien affamé se précipite sur le premier bout de viande qu'il trouve. Confier votre encadrement spirituel à quelqu'un, c'est une affaire sérieuse qui nécessite un soin tout particulier. Lorsque le grand pratiquant indien Atisha atteignit le pays éloigné dans lequel on lui avait prédit que vivait son gourou, il ne se rendit pas immédiatement chez le gourou pour demander à recevoir son instruction. Au contraire, il passa quelque temps parmi les disciples du gourou. Cela lui permit de se faire une idée du type d'effet que cet instructeur avait sur eux (et donc de voir quel genre de personne était cet instructeur) avant de décider ou non de prendre un engagement formel envers lui.

Une autre histoire (probablement mythique) raconte qu'un homme alla un jour trouver un instructeur célèbre et lui déclara : « cela fait douze ans que je vous observe, et je vois que vous possédez toutes les qualités d'un véritable maître spirituel. Je suis maintenant prêt à vous accepter comme gourou ». L'instructeur répondit alors : « très bien, mais d'abord je dois moi-même *vous* observer pendant douze ans pour voir si vous possédez toutes les qualités d'un véritable disciple ».

Lorsque des bouddhistes occidentaux lui demandent conseil à ce sujet, Sa Sainteté le dalaï-lama encourage de façon répétée les disciples potentiels à prendre leur temps pour évaluer un instructeur, en faisant des recherches personnelles, en réfléchissant, et réfléchissant sur leur vécu, avant de lui confier leur bien-être spirituel. En particulier, il avertit les adeptes des dangers constitués par le charisme, la tromperie, l'étroitesse d'esprit ou l'exotisme de certains. Bien qu'il ne faille pas forcément douze ans pour prendre une décision, le dalaï-lama suggère qu'observer ce que fait l'instructeur en question pendant deux ou trois ans est sans doute une excellente idée.

- **Le Zen :** dans la tradition zen, les adeptes considèrent que le maître (appelé en japonais *roshi*, et en coréen *sunim*) possède un pouvoir et une autorité spirituels considérables. Comme c'est le cas pour le gourou, les disciples estiment que le maître est éveillé, et qu'il possède l'aptitude à susciter des réalisations semblables chez ses disciples à travers les mots, les gestes et l'attitude. L'étude étroitement encadrée par un maître de Zen constitue un élément essentiel de la pratique et de la formation. Le Zen possède aussi ses instructeurs subordonnés pour l'enseignement de la méditation et du reste, mais la présence spirituelle du maître est toujours omniprésente.

D'habitude, un adepte choisit son instructeur en fonction de la tradition qui lui plaît. Parfois pourtant, les choses marchent dans le sens inverse : on se sent d'abord attiré par un instructeur, à travers ses livres ou ses conférences, et puis on adopte la tradition qu'il ou elle représente. Selon un vieil adage indien, « lorsque le disciple est prêt, le maître paraît ». Il n'est pas nécessaire de se presser pour trouver son instructeur. Comme le fait observer l'adage, le fait de trouver le bon instructeur dépend sans doute plus de la sincérité de la pratique de l'adepte que de circonstances extérieures. En conséquence, faites confiance à votre intuition et à votre propre art de choisir le moment approprié. Dans de nombreuses traditions, l'établissement de rapports avec un maître donné précède ou accompagne l'engagement formel du disciple sur la voie bouddhique.

Un dernier mot d'avertissement : veillez soigneusement à tout bien vérifier en ce qui concerne vos questions portant sur un maître potentiel avant de devenir officiellement son disciple (voir l'encadré ci-dessous). Posez des questions, faites des recherches, et passez autant de temps que possible avec ce maître. Au cours des dernières années, plusieurs instructeurs bouddhistes, parmi lesquels des Occidentaux comme des Asiatiques, ont eu en Occident une conduite non éthique qui a entraîné des conséquences néfastes pour leurs disciples et pour leurs communautés. Comme dans toutes les interactions humaines, ne laissez jamais de côté votre propre jugement et votre propre discernement.

Comment devenir officiellement bouddhiste ?

Nul besoin de se déclarer formellement bouddhiste pour tirer profit des pratiques et de l'enseignement bouddhiques. Certaines traditions réservent même l'initiation formelle aux seules personnes qui choisissent la vie monastique, et se contentent de demander aux laïcs qu'ils observent quelques préceptes de base. Pourtant, franchir le pas qui consiste à devenir un bouddhiste, cela peut avoir une signification profonde sur le plan personnel peut renforcer les liens avec un instructeur ou une tradition et dynamiser la pratique de l'adepte. C'est pour cela que de nombreuses personnes envisagent de faire ce pas significatif à un moment ou à un autre de leur parcours le long du sentier bouddhique.

Il faut bien comprendre l'importance du renoncement

Nombreux sont ceux qui associent le renoncement à l'abandon des biens matériels et des engagements liés à la vie en société, et à la poursuite d'une vie de détachement et de retrait du monde. En réalité pourtant, le véritable renoncement est un mouvement ou un geste interne (plutôt qu'externe), bien qu'il puisse certainement s'exprimer dans l'action. Dans de nombreuses traditions, devenir bouddhiste implique la reconnaissance fondamentale de l'existence cyclique : le monde dans lequel on obtient et on dépense, dans lequel on s'efforce de réussir, dans lequel on aime et on hait ne procure ni satisfaction ultime, ni sécurité.

Autrement dit, si vous vous décidez à vous engager sur le sentier du bouddhisme, vous n'aurez à renoncer ni à votre famille, ni à votre carrière. En revanche, vous devrez renoncer à l'idée conventionnelle selon laquelle on trouve le bonheur en satisfaisant des préoccupations matérielles. Vous devrez vous opposer au message acharné de la société de consommation, qui proclame que la prochaine voiture, la prochaine maison prochaines vacances ou le prochain exploit vous libéreront une bonne fois pour toutes de votre insatisfaction et vous apporteront le contentement que vous recherchez si désespérément. Vous adoptez ainsi le point de vue radical selon laquelle on ne peut obtenir de paix et de bonheur durables qu'en nettoyant son esprit et son cœur pour les débarrasser des croyances et des émotions négatives qui s'y trouvent ; qu'en ayant la vision profonde de la véritable nature de la réalité, qu'en s'ouvrant soi-même à sa propre vigilance et à sa joie inhérentes, et qu'en faisant soi-même l'expérience de ce que le Bouddha a appelé la « libération assurée du cœur ».

La prise de refuge dans les Trois Joyaux

On retrouve le même virage à 180 degrés qui est nécessaire au niveau de la conscience pour devenir officiellement un bouddhiste au cœur de nombreuses traditions des grandes religions du monde. Jésus demandait par exemple à ses disciples de renoncer aux préoccupations matérielles et de le suivre. C'est ainsi que de nombreuses églises chrétiennes demandent encore à leurs membres qu'ils reconnaissent Jésus comme leur seul sauveur. Dans le bouddhisme, ce *metanoia* (littéralement « changement de conscience ») prend souvent la forme d'une prise de refuge dans les Trois Joyaux : le Bouddha, le Dharma et le Sangha.

Dans de nombreuses traditions de pays asiatiques, « prendre refuge », c'est ce qui définit l'adepte comme bouddhiste, et les laïcs récitent les vœux du refuge chaque fois qu'ils visitent un monastère ou qu'ils reçoivent des enseignements du Dharma. Pour les pratiquants laïcs occidentaux, la cérémonie du refuge est devenue une sorte d'initiation à beaucoup de traditions, qui a une signification importante. Bien qu'elle puisse simplement consister en la répétition d'une prière ou d'une psalmodie, la cérémonie du refuge implique que l'adepte se tourne vers le Bouddha, le Dharma et le Sangha et qu'on les considère comme la source de son orientation et de son soutien spirituels. Lorsque l'adepte traverse l'insatisfaction et la souffrance, il ne suppose donc pas immédiatement qu'il pourrait améliorer son sort en gagnant davantage d'argent, ni en prenant le bon antidépresseur ou en trouvant un meilleur emploi, bien que ces trois choses puissent être utiles à un niveau limité.

Au contraire, il réfléchit en prenant l'exemple du maître éveillé (le Bouddha qui découvrit le sentier menant à une vie libérée de la souffrance), il trouve des conseils empreints de sagesse dans son enseignement (qu'on appelle Dharma) et il recherche le soutien de ceux qui ont les mêmes affinités (c'est-à-dire les membres du Sangha, ou communauté). De nombreux bouddhistes renouvellent leurs vœux de refuge chaque jour pour se rappeler leur engagement.

Si vous décidez de prendre refuge dans les Trois Joyaux, il pourrait sembler que vous allez vous mettre à compter sur des forces extérieures à vous-même pour votre propre paix de l'esprit. Pourtant, le sens plus profond que font passer de nombreux grands maîtres semble indiquer que les Trois Joyaux se trouvent finalement en vous, dans la vigilance et la compassion inhérentes de votre propre esprit et de votre propre cœur, qui sont identiques à celles du Bouddha.

La réception des préceptes

Outre la prise de refuge, l'engagement à observer certains *préceptes* d'éthique, ou règles représente une étape importante dans la vie d'un bouddhiste. Des traditions différentes mettent sans doute l'accent soit sur le refuge, soit sur les préceptes, mais dans leur essence, toutes s'accordent sur le fait que c'est à la fois la prise de refuge et l'observation des préceptes qui marquent vraiment l'entrée d'un adepte au sein de la communauté bouddhique.

Si vous êtes un adepte du Vajrayana, par exemple, vous allez généralement formaliser votre engagement en prenant refuge, puis plus tard en prononçant ce qu'on appelle les *vœux du bodhisattva*, dans lesquels vous ferez vœu de placer le bien-être des autres avant le vôtre. Lorsque vous prenez refuge, vous recevez en général un nom bouddhiste pour bien marquer le début de votre nouvelle vie en tant que bouddhiste.

Si vous adoptez la tradition zen, alors vous allez au contraire approfondir votre engagement en suivant une cérémonie dans laquelle vous accepterez d'observer treize préceptes et (comme dans la tradition vajrayana) vous recevez un nouveau nom. (Pour en savoir plus sur les préceptes que reçoivent ceux qui se font moines, lire la section « Comment devenir un moine ou une nonne bouddhiste ? » plus loin dans ce chapitre.) Les treize préceptes du Zen incluent les dix préceptes solennels :

- s'abstenir de tuer
- s'abstenir de voler
- s'abstenir de rapports sexuels préjudiciables
- s'abstenir de mentir
- s'abstenir de consommer des produits intoxicants
- s'abstenir de parler des fautes et des erreurs des autres
- s'abstenir de se vanter et d'accuser les autres
- s'abstenir de céder à l'avarice
- s'abstenir de céder à la colère
- s'abstenir de profaner le Triple Joyau du refuge.

La cérémonie des préceptes zen complète inclut également les trois *préceptes purs* de même que les trois refuges que sont le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Les préceptes purs sont :

- s'abstenir de créer le mal
- pratiquer le bien

- réaliser le bien pour les autres

Il est intéressant de noter que la cérémonie du refuge vajrayana comprend un engagement à agir de façon éthique et que la cérémonie des préceptes zen contient des vœux de refuge. Dans la cérémonie theravada de l'*upasika* (laïc engagé) telle que certaines communautés la pratiquent en Occident, les participants demandent à la fois à prononcer les vœux du refuge et à recevoir les préceptes. Dans tout le monde du bouddhisme, le refuge et les préceptes vont main dans la main et se renforcent mutuellement.
Certaines traditions bouddhiques, y compris le Theravada, enjoignent les laïcs à observer une liste abrégée de préceptes, qui sont en général les cinq premiers de la liste que nous avons donnée plus haut dans le cadre de la tradition zen. Cependant, les moines et les nonnes adhèrent à un code de conduite plus complet (le *Vinaya*) qui comprend des centaines de règles. (Pour en savoir plus sur l'observation des préceptes, voir le chapitre 10.)

D'autres niveaux de pratique en tant que laïc

Bien que certaines traditions de bouddhisme soutiennent que le fait d'entrer dans les ordres pour devenir moine (ou nonne) permet d'accélérer le progrès spirituel, toutes les traditions s'accordent sur le fait qu'il est possible d'atteindre le sommet de la pratique bouddhique, l'Éveil, que l'on soit ou non moine (ou nonne). Le Mahayana, notamment (voir le chapitre 4) propose des portraits saisissants de grands bodhisattvas qui étaient des laïcs, hommes et femmes, et maintient que vous aussi, vous pouvez suivre leurs traces.
Si vous devenez bouddhiste en prenant refuge dans les Trois Joyaux et en recevant les préceptes, vous vous engagez à consacrer le reste de votre vie à vivre selon ces principes et cet enseignement, ce qui n'est pas une mince affaire, c'est le moins que l'on puisse dire ! Dans la plupart des centres zen, tous ceux qui sont présents dans la salle de méditation, moines comme laïcs, psalmodient à la fin de la méditation une version ou une autre de ces vers :

> *« Aussi innombrables que soient les êtres sensibles, je fais vœu de les sauver tous.*
> *Aussi inépuisables que soient les attachements ou illusions, je fais vœu d'y mettre fin.*
> *Aussi illimités que soient les dharmas ou vérités, je fais vœu de les maîtriser.*
> *Aussi insurpassable que soit la voie du Bouddha, je fais vœu de l'atteindre. »*

Avec ce type de promesses pour inspirer votre méditation, il ne fait aucun doute que dans cette vie, vous avez du pain sur la planche ! En visant des objectifs aussi élevés que la compassion, l'abnégation, l'égalité d'humeur et, finalement, l'Éveil complet, vous vous engagez à une vie entière de pratique et de développement spirituels.
Bien sûr, vous pouvez à tout moment mettre un terme à votre engagement dans le bouddhisme sans répercussion karmique, hormis celles qui pourraient se réverbérer à travers votre esprit et votre cœur. (Dans le Vajrayana pourtant, une fois qu'on s'est profondément engagé avec un instructeur, le fait de renoncer à ses vœux est un peu plus problématique.) En fait, en Asie du Sud-Est, il est habituel (et l'on considère que c'est bénéfique sur le plan spirituel) que les laïcs hommes et femmes (et parfois aussi les enfants) se rasent la tête et deviennent moines et nonnes pendant quelques jours. Après avoir pratiqué brièvement dans la communauté monastique, ils rendent leurs robes et retournent à la vie quotidienne ordinaire, marqués de façon indélébile par cette expérience !

Comment devenir un moine ou une nonne bouddhiste ?

Dans plusieurs grandes traditions religieuses du monde, le moine ou la nonne est considéré(e) comme la personnification de l'idéal spirituel : c'est celui ou celle qui a renoncé à tous les attachements matériels et qui consacre sa vie à de nobles quêtes. Bien que le bouddhisme reconnaisse les mérites de la pratique en tant que laïc, il attache la plus grande signification aux actes qui consistent à se raser le crâne, prononcer les vœux monastiques complets et entrer dans une communauté monastique.
Ceux qui se sentent attirés par les pratiques monastiques le sont pour les mêmes raisons qu'ils le sont par le bouddhisme en premier lieu : c'est le désir d'éliminer la souffrance, de faire le bien des autres êtres, et d'obtenir la clarté et la paix suprêmes. Ajoutez à ce mélange une certaine répugnance (voire une franche aversion) pour la vie matérielle conventionnelle, et vous aurez une bonne idée de ce qui motive ceux qui deviennent moines ou nonnes. Le premier instructeur de Zen de Stephan avait même l'habitude de dire que « les monastères sont des endroits pour les désespérés ». (Bien sûr, dans certains pays d'Asie, les hommes et les femmes deviennent moines et nonnes pour d'autres raisons également, comme échapper aux obligations matérielles, exaucer les souhaits de leurs parents, etc.)

Le renoncement au monde

En japonais, le mot qui désigne l'ordination monastique signifie littéralement « quitter la maison », peut-être parce que de nombreux moines et de nombreuses nonnes rejoignaient traditionnellement le cloître alors qu'ils étaient très jeunes et venaient directement de la maison de leurs parents. (Dans la tradition theravada, le terme équivalent signifie « sortir ». Mais le terme *quitter la maison* a un sens plus profond : celui de laisser derrière soi le confort et l'intimité de la famille et des amis pour entrer dans un monde entièrement nouveau dans lequel les anciennes règles ne s'appliquent plus. On exprime vers l'extérieur son renoncement en se rasant la tête (les cheveux sont considérés comme une marque de beauté et de fierté personnelles), en abandonnant ses vêtements préférés, de même que les biens que l'on apprécie le plus. (Comparez ces actes au propre renoncement de Shakyamuni que nous décrivons au chapitre 3.) En essence, on se dépouille des signes de son individualité et on fusionne avec le collectif monastique, dans lequel tout le monde porte la même robe, arbore la même coupe de cheveux (minimale, pour le moins), dort sur la même natte fine, et mange le même riz et les mêmes légumes jour après jour.

À l'époque du Bouddha (et de nos jours encore dans les traditions qui continuent d'adhérer au code monastique complet, le *Vinaya*), les moines et les nonnes n'étaient pas autorisés à utiliser ou à solliciter de l'argent, et ils n'étaient autorisés à posséder que quelques effets personnels élémentaires, à savoir plusieurs robes, un bol, un rasoir et un parasol pour se protéger du soleil. Ils faisaient vœu de célibat, ne mangeaient qu'avant midi, et recevaient leur nourriture de laïcs, soit durant les tournées d'aumônes, soit par les offrandes que ceux-ci apportaient au monastère. Le but de ces règles n'était ni de causer de la privation, ni de causer de la souffrance ; en fait, l'approche du Bouddha était appelée « Sentier du Milieu », entre l'ascétisme (qui implique de très sévères restrictions) et le matérialisme. Le but était donc plutôt de simplifier la vie du moine ou de la nonne afin qu'il ou elle puisse mieux se consacrer à la pratique et à l'enseignement.

Ces règles, que la tradition theravada de l'Asie du Sud-Est observe encore, ont été quelque peu adaptées dans d'autres traditions telles que le Zen et le Vajrayana. Au Japon (patrie de la tradition zen) par exemple, le prêtre, qui est formé pendant une période de quelques mois ou de quelques années avant de retourner à son temple d'origine pour se marier, fonder un foyer et servir la communauté des laïcs, a en grande partie remplacé le moine. Dans le bouddhisme tibétain, certaines lignées insistent sur la nécessité de la vie monastique complète (bien qu'elles ne soient pas aussi rigoureuses dans leur interprétation du code monastique que ne le sont leurs équivalents thermidors), alors que d'autres encouragent les chercheurs sincères à combiner la vie de personne mariée et la pratique spirituelle consciencieuse.

L'ordination en tant que moine ou nonne

La cérémonie d'ordination en tant que moine ou nonne est un événement solennel et mémorable qui marque l'entrée de l'adepte dans un ordre qui date de 2 500 ans. En Occident, l'ordination est en général le point culminant d'un parcours de plusieurs années de pratique en tant que laïc, bien que certains choisissent de foncer comme des pur-sang vers le monastère.

Si vous souhaitez recevoir l'ordination, vous devez en faire la demande auprès d'un moine expérimenté, qui sera souvent, mais pas toujours, votre instructeur spirituel actuel. Puis vous recevrez les robes requises, vous vous raserez la tête (dans certaines traditions, vous garderez une mèche qui ne sera coupée que durant la cérémonie proprement dite), et vous mettrez de l'ordre dans votre vie. Au cours de la cérémonie, vous réciterez les vœux du refuge et vous recevrez le nombre approprié de préceptes, en fonction du niveau de votre ordination et de la tradition que vous suivez (voir la figure 6-1).

Par exemple, il y a 16 préceptes (y compris les trois refuges) dans la tradition zen (voir la section « La réception des préceptes » plus haut dans ce chapitre), 36 vœux pour la nonne novice dans la tradition vajrayana, et 277 vœux pour le moine qui reçoit l'ordination complète dans la tradition theravada, pour n'en citer que quelques-uns. Après avoir pris refuge et reçu les préceptes, vous porterez un nouveau nom qui, traduit en français, exprimera souvent un aspect du sentier bouddhique comme « amour pur », « pur esprit de patience », « détenteur de l'enseignement », etc. À ce moment-là, vous serez passé d'un monde à un autre, et votre vie de moine ou de nonne commencera.

Figure 6-1 : des moines venant de recevoir l'ordination, dans la tradition theravada.

Photo reproduite avec la gracieuse permission du monastère bouddhique Aruna Ratangir.

Consacrer entièrement sa vie au Dharma

Si vous devenez moine ou nonne dans un monastère bouddhiste, vous le faites car vous souhaitez ardemment consacrer tout votre temps et toute votre énergie à la pratique, à l'enseignement et à la réalisation du Dharma. Pour atteindre vos buts, vous vous levez tôt, jour après jour, et vous suivez une routine composée exclusivement des éléments suivants : méditation, psalmodies, rituels, études et travail. Vous n'avez qu'un contact limité avec le monde extérieur (en général les monastères sont plus ouverts aux pratiquants laïcs à certaines périodes de l'année qu'à d'autres) mais, la plupart du temps, vous dirigez votre attention vers l'intérieur de vous-même, sur des questions spirituelles.
Les monastères bouddhiques ressemblent à leurs équivalents chrétiens, à la fois par leur structure et par leur objectif. Certains moines bouddhistes occidentaux se sont même intéressés à la Règle de saint Benoît, le code officiel qui organise la vie monastique dans les monastères catholiques et anglicans depuis des siècles. Et Stephan connaît un moine carmélite (catholique) et pratiquant zen qui a déclaré un jour qu'il se sentait chez lui dans un monastère zen. Que leur objectif soit de vous rapprocher de Dieu ou de réaliser l'Éveil, les monastères du monde entier ont donc bien un rôle remarquablement similaire à jouer. Il s'agit de lieux où les hommes et les femmes se consacrent de tout cœur à la vérité.

La robe bouddhique

La marque la plus distinctive peut-être du moine bouddhiste est son vêtement qui est traditionnellement drapé autour de l'épaule gauche. À l'époque du Bouddha, les moines le portaient au-dessus d'un long pagne traditionnel simple (sarong). Pas de luxe ici, mais pas non plus un détail sans la moindre signification, dans un pays où les ascètes voyagent encore de nos jours complètement nus. Les moines étaient autorisés à posséder trois robes, qu'ils assemblaient souvent à partir de chiffons et qu'ils teignaient ensuite d'une seule couleur, en général le safran (jaune orangé).
Lorsque le bouddhisme suivit la route de la soie vers le Tibet et la Chine, la robe l'accompagna. Mais dans ces climats plus froids, les moines durent porter des couches de vêtements supplémentaires, qu'ils adaptèrent à partir de styles traditionnels. Les couleurs des robes changèrent elles aussi, du safran en Inde au bordeaux tibétain et au marron foncé et au noir de la Chine et du Japon. Cependant, la pratique traditionnelle consistant à draper un morceau d'étoffe séparé au-dessus de l'épaule gauche (laissant ainsi le bras droit découvert) est restée en vigueur à travers la plupart des traditions bouddhiques. Dans certains pays, les moines remplacent le vêtement complet par une version plus petite qu'ils portent comme un tablier autour de la poitrine dans la vie quotidienne.
Outre le fait que la robe soit pratique (dans certains pays, elle sert aussi de couverture – tant pour s'en recouvrir et dormir que pour s'asseoir dessus, de capuche et de coupe-vent), elle possède une profonde signification spirituelle. Elle représente l'acte

de renoncement au monde et elle marque le fait que celui ou celle qui la porte consacre sa vie au Dharma. Certaines traditions considèrent la robe comme un objet de réflexion et même de vénération, comme le révèlent les vers zen suivants, que leurs moines psalmodient le matin en revêtant leurs robes :
« Vaste est la robe de la libération
Un champ sans forme de bienfaisance
Je porte l'enseignement du Bouddha
En sauvant tous les êtres sensibles. »

Les femmes dans le bouddhisme

Comme de nombreuses autres religions, orientales et occidentales, le bouddhisme a lui aussi traditionnellement échoué à donner aux femmes un statut égal à celui des hommes. Bien que le Bouddha ait explicitement traité hommes et femmes sur un pied d'égalité, qu'il ait clairement signifié que les femmes avaient le même potentiel d'Éveil que les hommes et bien qu'il ait fondé un ordre monastique de nonnes équivalent à l'ordre monastique des moines, ses adeptes n'ont pas toujours eu la même ouverture d'esprit à travers les siècles. Au contraire, ils ont plus ou moins mimé les attitudes de leurs cultures respectives, dans lesquelles les femmes sont souvent considérées comme inférieures aux hommes et leur sont donc subordonnées. La pratique de l'ordination monastique complète (*bhikkuni* en pali) des femmes s'éteignit en Inde et au Sri Lanka il y a environ mille ans et ne fut jamais transmise en Asie du Sud-Est. Bien qu'elle ait survécu dans certains pays de tradition mahayana (notamment la Chine), l'ordination complète doit encore être ranimée en Occident et en Asie de l'Ouest. Au contraire, dans la tradition theravada, les femmes qui cherchent à devenir nonnes reçoivent dix préceptes, de même que de nombreuses autres règles plus informelles. D'autres traditions bouddhiques, y compris le Zen et le Vajrayana, ont aussi leurs nonnes, mais elles aussi sont subordonnées aux moines. (La vérité historique est là pour prouver que malgré ce sexisme flagrant, certaines femmes sont devenues des yoginis et des maîtres accomplis.)
Au cours des récentes décennies, les femmes bouddhistes occidentales de toutes traditions ont fortement critiqué ce sexisme institutionnel et exigé de leurs instructeurs et de la communauté qu'ils reconnaissent leur égalité complète. Le résultat a été l'émergence rapide de femmes qui sont des adeptes, des érudites et des instructrices très fortes. Dans la tradition zen, elles reçoivent en général en Occident la même ordination que les hommes (en tant que prêtresses zen), et il semble y avoir aujourd'hui exactement le même nombre de femmes et d'hommes qui sont des lamas vajrayana occidentaux. Il est donc clair que les bouddhistes occidentaux, tout comme leurs ancêtres orientaux, s'adaptent à la culture de leur époque.

Chapitre 7

La méditation, c'est la pratique centrale du bouddhisme

Dans ce chapitre :

- ► Débarrassez-vous des idées fausses sur la méditation
- ► Découvrez ce qu'est vraiment la méditation
- ► Concentrez-vous sur trois aspects de la méditation
- ► Imprégnez-vous des trois types de sagesse

Dans le cadre de leur formation religieuse, les bouddhistes du monde entier s'adonnent à plusieurs pratiques différentes, qui vont de la récitation de prières et l'étude de textes à l'exécution de tâches comme le jardinage, la cérémonie du thé ou la composition d'arrangements floraux. En fait, du point de vue bouddhiste, quasiment n'importe quelle activité, même nettoyer les toilettes, peut constituer une pratique religieuse. Il suffit d'exécuter la tâche concernée avec l'attitude et la motivation appropriées.

Mais parmi toutes les activités différentes auxquelles on peut penser, la plupart des gens en identifient une comme étant typiquement bouddhique : c'est la méditation. Bien que tous ceux qui se disent bouddhistes ne méditent pas ou ne fassent pas de la méditation une partie intégrante d'une routine journalière, la méditation constitue quand même l'emblème du bouddhisme.

Mais qu'est-ce exactement que la méditation, et à quoi sert-elle ? Excellentes questions, en effet, et nous sommes heureux que vous nous les ayez posées. Dans ce chapitre, nous allons étudier de plus près cette pratique et essayer de vous montrer pourquoi et comment la méditation joue un rôle aussi central dans le bouddhisme.

Démystifions la méditation

Comme les gens ont des tas d'idées erronées sur ce que méditer signifie, nous allons nous employer sur-le-champ à tordre le coup à certains mythes. Entre autres :

- **Méditer, ce n'est pas se faire un trip**. Beaucoup de gens – y compris quelques bouddhistes, nous avons le regret de l'admettre – pensent que la méditation est une sorte de congé de la réalité. Selon eux, tout ce qu'il faut faire, c'est de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de laisser le mental partir à la dérive vers une sorte de pays imaginaire. Mais si la méditation consistait à simplement laisser l'esprit vagabonder librement, ce monde-ci abriterait bien plus

d'adeptes maîtrisant la méditation que ce n'est réellement le cas. Permettre à votre esprit de dériver ici ou là ne fait rien d'autre qu'enraciner plus profondément les mauvaises habitudes mentales que vous avez déjà.

- **Le but de la méditation n'est pas de vider complètement l'esprit, ce n'est donc pas d'arrêter complètement de penser**. Bien qu'en fin de compte vous ayez pour objectif, si vous voulez soulager votre souffrance, d'identifier et d'éliminer certains types de raisonnement faussés, en tant que débutant vous ne pouvez pas espérer « éteindre » votre esprit comme on éteint simplement une lampe. Toute tentative en ce sens ne vous apportera qu'un sentiment de frustration.
- **La méditation ne se pratique pas uniquement en position assise**. Bien qu'il soit plus facile d'exécuter certaines pratiques en posture assise, il est possible d'en exécuter d'autres en étant debout, en marchant, voire en étant allongé. (Pourtant, attention, car dans cette posture, ce qui commence comme une méditation peut facilement se transformer en roupillon !)

Une définition de la méditation

La méditation est une méthode qui permet à celui qui la pratique de transformer sa vision de la réalité ou d'entrer en contact avec des parties de lui-même qu'il ne connaissait pas auparavant.

Il existe tant de types différents de méditation qu'il n'est pas facile de donner une définition qui les couvre toutes. Mais si nous devions choisir un mot pour expliquer la méditation, nous opterions peut-être pour *familiarisation*. Ce terme peut sembler un peu bizarre, mais il transporte une bonne partie de ce qu'est la méditation. Permettez-nous de nous expliquer.

La méditation est un moyen de se familiariser avec soi-même. En la pratiquant, vous allez connaître vos pensées, vos sensations, vos sentiments, vos comportements et vos attitudes bien mieux et bien plus intimement que vous n'auriez peut-être jamais osé l'imaginer. Certains instructeurs décrivent la méditation comme le processus qui consiste à *se lier d'amitié avec soi-même*. Au lieu de tourner votre attention vers l'extérieur, vers les autres personnes ou le monde extérieur, vous la dirigez vers l'intérieur, de retour sur vous-même. Il en résulte que des parties de votre cœur et de votre esprit auparavant peut-être sous-développées ou même complètement inconnues de vous deviennent progressivement – à travers ce processus répété de la familiarisation – une partie naturelle de la personne que vous êtes et de ses rapports avec le monde.

Par exemple, vous pensez peut-être que la seule manière de vous mettre en rapport avec vos voisins ennuyeux est celle que vous avez toujours adoptée : avec colère, amertume et frustration. Mais par la pratique de la méditation, vous pouvez exploiter des réserves intérieures de tolérance, de compréhension et même de compassion dont vous ignoriez

auparavant jusqu'à l'existence. Sans aller jusqu'à espérer que vous allez vous mettre à *aimer* vos voisins, ne soyez pourtant pas surpris si vous vous comportez avec eux d'une façon plus aimable que vous le n'auriez jamais imaginé auparavant.

Bien que dans l'esprit du public la méditation soit souvent associée aux sectes religieuses et au nombrilisme obsessionnel, elle n'a rien de commun avec la pratique bien connue destinée à changer la manière dont la victime pense et ressent, le lavage de cerveau. Le lavage de cerveau est une chose qu'une personne ou un groupe fait à une autre personne, en général sans l'accord de la victime ni sans qu'elle s'en rende compte. Avec la méditation, bien que d'autres puissent vous aider à vous familiariser aux techniques, vous êtes celui ou celle qui décide ou non de mettre en pratique ces techniques, et c'est vous seul qui vous en servez après en avoir constaté l'utilité. Personne ne vous force à faire quoi que ce soit.

La méditation est une pratique dans laquelle vous vous engagerez volontairement parce que vous avez de bonnes raisons de croire qu'elle vous sera bénéfique. Si jamais vous deviez vous trouver un jour dans une situation où quelqu'un essaierait de vous forcer à penser d'une certaine façon contre votre propre volonté ou contre votre propre jugement, prenez le large dès que vous le pourrez. Car cela n'aurait *rien à voir* avec la méditation.

Étudions les bienfaits de la méditation

La méditation est une méthode qui vous permet de connaître votre esprit. Mais pourquoi donc ? « Ne serait-il pas plus simple, pensez-vous de simplement laisser mon esprit en paix ? J'ai réussi à faire mon chemin jusqu'ici en laissant simplement se produire ce qui devait se produire, alors pourquoi me mettre à interférer aujourd'hui ? »

Le Bouddha a répondu à ceux qui avaient déjà les mêmes doutes à l'époque en comparant l'esprit ordinaire – c'est-à-dire l'esprit des êtres ordinaires, non éveillés – à un éléphant fou. Dans l'Antiquité, alors que les éléphants sauvages étaient chose commune en Inde, cette image était parfaitement compréhensible pour les disciples du Bouddha, et aujourd'hui encore de nombreux villageois ont fait eux-mêmes les frais des ravages que peut causer un éléphant déchaîné. Selon le Bouddha, l'esprit qui fonctionne sous l'influence de poisons comme la haine et l'avidité est encore plus destructeur que tout un troupeau d'éléphants en colère ! Non seulement il peut écraser le bonheur de votre vie présente, mais il peut en plus détruire votre bonheur dans d'innombrables vies futures. La solution à ce problème ? Il faut faire quelque chose pour dompter cet éléphant fou qu'est l'esprit, et cette chose, c'est la méditation, justement.

Rendez-vous compte que vous êtes conditionné

Pour apprécier la valeur de la méditation, vous devez vérifier comment fonctionne votre esprit en ce moment même. Vous n'aurez pas besoin de faire de longues recherches pour vous rendre compte que votre esprit a subi des influences assez lourdes par le passé. Ces influences ont formé vos attitudes, vous ont conditionné à réagir de certaines façons spécifiques aux événements de votre vie. À moins que vous n'ayez déjà atteint un certain degré de réalisation spirituelle, ce conditionnement – dont une bonne partie est négative – vous affecte encore aujourd'hui. (Par *réalisation spirituelle*, nous entendons la liberté qui provient de la vision profonde ou pénétration de votre conditionnement pour atteindre la paix et la clarté qui se trouvent au-dessous.)

Par exemple, pensez simplement à la manière dont votre environnement vous bombarde en permanence avec des messages choquants et subliminaux sur la manière dont vous devriez penser et vous comporter. Entrez simplement dans un magasin, et une espèce de « supertrucbiduleélectroniquenouveauetamélioré » semble sauter du rayon et exiger que vous l'achetiez.

Soudainement, vous avez l'impression que si vous n'achetez pas immédiatement ce produit, il manquera quelque chose dans votre vie. Mais d'où provient donc cette impulsion, cette pensée qu'« il faut absolument l'avoir » ? Diriez-vous que ce type de réaction est une expression spontanée de votre constitution naturelle ? Est-ce une manifestation de la pureté fondamentale de votre esprit ? Ou est-ce plutôt une réponse habituelle conditionnée par les heures de publicité auxquelles vous avez été exposé ?

Prenons maintenant un exemple complètement différent. Vous voyez un étranger au loin, et bien que vous ne sachiez rien de lui et qu'il ne vous ait rien fait, instantanément vous ne l'aimez pas. Vous vous sentez peut-être tellement mal à l'aise en le regardant que vos muscles commencent à se contracter comme si vous vous prépariez à vous battre. Ici aussi, demandez-vous d'où provient cette impulsion agressive. Est-ce une réponse causée naturellement et librement par une menace réelle et objective représentée par cet étranger ? Ou bien la couleur de sa peau et son allure générale correspondent-elles justement à celles d'un groupe ethnique que vous êtes habitué à craindre ou à identifier comme étant un ennemi potentiel ?

Certaines formes de conditionnement, comme ceux de la publicité et de la propagande politique, sont relativement faciles à identifier. D'autres formes, comme celles auxquelles vous avez été exposé dans votre petite enfance (« tu es terrible, tu es un vrai bon à rien ! »), sont plus difficiles à reconnaître. Et d'autres formes encore de conditionnement – celles qui ont sans doute laissé leur empreinte sur votre esprit dans une vie antérieure – sont peut-être inaccessibles à votre souvenir, du moins pour le moment. Toutes exercent une influence qui dure depuis longtemps sur ce que vous faites, dites et pensez.

La méditation est une méthode de « déprogrammation » des effets du

conditionnement. Une fois que vous aurez reconnu que vous avez tendance à réagir à certaines situations d'une certaine manière qui ne fait qu'accroître votre niveau d'anxiété et de gêne, vous aurez envie de neutraliser autant que possible ces influences néfastes. À la place de l'avidité, de la haine, de l'ignorance et d'autres illusions qui ont façonné vos réponses par le passé, vous pouvez choisir de vous familiariser avec des états d'esprit positifs et productifs, comme le contentement, la patience, la bonté et la sagesse.

Les maîtres bouddhistes adorent rappeler à leurs disciples que l'esprit peut être soit leur pire ennemi, soit leur meilleur ami. Lorsque vous lui lâchez la bride et lui permettez de se déchaîner, comme un éléphant en colère mu par le conditionnement ignorant et par une pensée erronée, votre esprit peut être votre pire ennemi. Mais lorsque vous l'apprivoisez et vous efforcez, en méditant, de dépasser les programmations négatives dans le but d'atteindre les états les plus bénéfiques qui se trouvent en dessous de sa surface, votre esprit devient alors votre meilleur ami.

Un changement d'attitude

L'une des premières choses que la méditation va vous permettre de découvrir, c'est comment vous garder de répondre à certaines situations d'une manière qui ressemble au réflexe du genou. Pas révolutionnaire à première vue, direz-vous ? En réalité, cette aptitude est très précieuse.

Peut-être existe-il une personne très irritante dans votre vie, une personne que vous devrez rencontrer encore et encore. (Nous l'appellerons Patrick, si vous préférez penser à cette personne ennuyeuse comme étant une femme, appelez-la Patricia, par exemple.) Patrick est peut-être un membre de votre famille, un voisin, un collègue de travail, ou simplement quelqu'un que vous rencontrez chaque jour dans la rue. Quel qu'il soit, en général, il vous prend à rebrousse-poil. Ce qui vous gêne chez lui, c'est peut-être une chose qu'il fait ou qu'il dit, le ton de sa voix, ou simplement son look. Peut-être a-t-il un jour dit quelque chose de tellement dégoûtant que vous ne pouvez pas vous empêcher d'y penser lorsque vous le voyez. Peut-être n'avez-vous même pas la moindre idée de la raison pour laquelle vous trouvez Patrick irritant. C'est simplement comme ça.

La première chose à faire, c'est de clarifier si la manière dont vous réagissez à Patrick vous crée à vous-même un problème. S'il n'y a rien de cassé, il n'y a non plus rien à réparer. Le simple fait d'être ennuyé ne pose pas un grave problème ; et après tout, la vie est pleine de petits ennuis. Mais si vous ressentez l'envie incontrôlable de donner des coups de pied dans les tibias de Patrick à chaque fois que vous le voyez, vous serez probablement d'accord pour dire qu'il y a un problème qu'il faut résoudre. La simple irritation a dégénéré en colère, et même en haine. Même si vous parvenez à dissimuler votre hostilité, vous bouillez encore intérieurement de colère et de ressentiment, et vous

avez encore un problème dont vous devez absolument vous occuper avant qu'il ne devienne dévorant.

Alors, comment faire face à cette hostilité ? Pas par des actions violentes, elles ne serviraient qu'à envenimer les choses. Si vous êtes un tenant de l'approche bouddhiste, vous avez compris que la seule manière efficace d'améliorer une situation, quelle qu'elle soit, consiste avant tout et surtout à travailler sur vous-même. Tant que votre propre attitude reste inchangée, tout ce que vous ferez au sujet de l'objet de votre négativité ne résoudra pas le problème sous-jacent.

Au lieu de vous remuer, ne bougez pas, restez tout simplement assis !

Lorsque vous vous efforcez de travailler votre propre esprit de manière à pouvoir être en mesure de gérer plus efficacement des situations difficiles, l'une des choses les plus difficiles à trouver consiste à savoir quand réagir à ces situations et quand il vaut mieux ne rien faire. Pour revenir à ce vieil enquiquineur de Patrick : lorsqu'il vous énerve, vous devez décider si vous allez l'affronter directement et essayer de résoudre le conflit entre vous deux, ou si vous allez complètement vous retenir de réagir envers lui. Chaque situation à laquelle vous faites face est unique et il n'existe pas de recette miracle pour savoir quel est le meilleur choix. Mais pour avoir une chance de faire un choix guidé par la sagesse, vous ne pouvez pas vous contenter de suivre aveuglément vos vieilles habitudes. Car si vous cédez à votre frustration et à votre colère habituelles, l'occasion de réagir avec clarté et sagesse sera perdue.

La méditation vous donne un moyen d'esquiver vos vieilles habitudes destructrices. Tandis que vous découvrez comment apprivoiser votre esprit par la méditation, viendra un moment où vous serez capable de gérer pacifiquement les situations difficiles *alors même qu'elles sont en train de se dérouler*. Au début, toutefois, cela relève de l'exploit ! Dans le feu de l'action, vous êtes trop pris pour pouvoir agir objectivement ou avec habileté. Alors quelle est donc la meilleure stratégie, du moins au début, pour gérer les situations difficiles et stressantes ? Ne faites rien. Si vous pouvez éviter de rencontrer Patrick, c'est très bien. Mais si vous ne pouvez pas éviter ces rencontres, essayez de faire avec la nuisance autant que possible, sans y réagir.

Préparez le terrain

Bien que ne pas réagir à une situation difficile puisse être un palliatif à court terme, la seule solution vraiment efficace et durable à votre problème commence *avant même* que vous ne le rencontriez. Avant, c'est le meilleur moment pour travailler sur votre attitude et vous préparer à gérer adroitement ce que vous pourrez rencontrer, quoi qu'il arrive. Et c'est ici que la méditation fait son entrée en scène.

Avant que vous ne quittiez votre chambre le matin, passez quelques minutes assis calmement seul, en permettant à votre esprit de se calmer. (Voir la figure 7-1 qui donne un exemple d'une posture de méditation confortable.) Lorsque vous serez prêt, imaginez que vous rencontrez la situation qui provoque la colère (par exemple, une rencontre avec votre « pote » Patrick) plus tard dans la journée. Décrivez la rencontre de façon aussi vivante que possible dans votre imagination. Imaginez-le en train de faire ce qu'il fait habituellement pour vous faire exploser. Puis – cette partie requiert un peu de pratique au début – prenez du recul et observez simplement ce qui se passe. Regardez la personne irritante comme si vous la voyiez pour la première fois, comme si vous étiez en train de suivre un documentaire sur une personne que vous n'avez jamais rencontrée. Notez les expressions de son visage, les mots et les phrases qu'elle emploie, ses actions, etc. Procédez comme si vous faisiez un inventaire, en notant ce que vous trouvez, sans émettre le moindre jugement.

Figure 7-1 : une posture assise de méditation.

Puis, d'une manière tout aussi objective, observez vos propres réactions comme si vous les

étudiiez de l'extérieur – comme si quelqu'un d'autre avait pris votre place dans cette rencontre. Examinez maintenant ce que vous ressentez, ce que vous pensez, et comment vous réagissez. Soyez aussi objectif que possible, comme un scientifique qui procède à une expérience et puis prend du recul pour observer ce qui se produit.

Ce type d'observation est un véritable numéro d'équilibriste. Vous devez trouver un moyen de faire alterner deux états d'esprit différents. Pour commencer, vous devez imaginer avec suffisamment de vivacité votre rencontre désagréable pour pouvoir réagir avec réalisme, avec des sentiments réels, comme si la scène se produisait vraiment. Vous ne faites pas semblant de réagir ; vous êtes vraiment en train de recréer vos réactions types, mais à une échelle réduite. Comme ces réactions émergent dans un environnement sans danger et contrôlé – à l'intérieur de votre propre méditation –, il n'y a pas de danger que vous recréiez le type de négativité qu'une rencontre avec Patrick en chair et en os entraîne habituellement.

Pourtant, comme la rencontre se produit dans votre méditation, trouvez un recoin de votre esprit qui n'est pas pris dans les réactions qui résultent de cette rencontre. Servez-vous de cette bonne place pour observer, de façon aussi détachée que possible, ce qui se passe. Les instructeurs de méditation de Jon comparent ce coin de l'esprit à un espion en temps de guerre. (Certaines traditions bouddhiques l'appellent le *témoin*, l'*observateur*, ou simplement l'*attention.*) L'espion n'est pas engagé dans le combat ; il ou elle reste discrètement en bordure du champ de bataille et observe simplement ce qui se passe. Vous serez sans doute surpris de découvrir que vous possédez l'aptitude d'observer ce qui se produit en vous sans être entraîné dans le feu de l'action –, pourtant c'est vrai, cette possibilité existe réellement en vous. Et plus vous vous servirez de cette aptitude, plus elle deviendra forte, un peu comme un muscle.

Modifiez votre angle d'approche

Lorsque vous aurez découvert comment passer aisément de la partie principale de votre esprit qui recrée l'expérience – dans ce cas, une rencontre horripilante avec cet enquiquineur de Patrick – au recoin de votre esprit qui observe simplement vos réactions, vous pourrez continuer dans plusieurs voies différentes.

- **Essayez de considérer la situation sous des angles différents**. Au lieu de vous contenter de voir Patrick de votre point de vue limité, essayez de le voir à travers les yeux d'un autre. Il existe probablement quelqu'un qui pense que Patrick est un type très bien. Essayez d'observer ce Patrick-là un moment, et voyez comment vos réactions à son sujet commencent à changer. Il est même possible que vous ayez bien aimé Patrick par le passé ; si c'est le cas, alors essayez de vous souvenir de l'époque où vous aviez des sentiments d'amitié pour lui.

En vous concentrant sur cette version de Patrick plus gentille et plus aimable, vous pouvez commencer à découvrir des traits positifs chez votre adversaire, que vous aviez soit oubliés, soit jamais remarqués. Avec cette découverte, votre vision de Patrick va commencer à s'alléger un peu, votre vision concrète de lui comme n'étant rien d'autre qu'une personne irritante va commencer à se dissoudre, et vous allez remarquer que vos réactions négatives envers lui vont perdre de l'intensité. Cet exploit introduit la possibilité que vos rapports avec Patrick évoluent avec le temps. Tous les deux, vous pourriez même devenir les meilleurs amis du monde, mais n'allez pas jusqu'à retenir votre respiration en attendant que cela précisément se produise ! Pourtant, même si vous ne devenez pas de grands amis du jour au lendemain, au moins vous n'aurez plus de problèmes sérieux avec lui.

- **Concentrez moins votre attention sur le problème et davantage sur les réactions qu'il suscite chez vous**. Patrick vous énerve. C'est un problème. Et cet énervement a une manifestation probablement très concrète – comme la sensation d'un bloc qui vous serre la poitrine. Mais, en observant ce sentiment de plus près, vous allez remarquer que cet énervement n'est de loin pas aussi important qu'il ne le semblait au début. Comme tous les sentiments, il surgit dans votre esprit, y reste un court moment, et puis baisse d'intensité. Il n'a rien de solide ni de concret. Si vous ne vous souvenez pas vous-même d'à quel point vous détestez Patrick, ce sentiment d'irritation va disparaître tout seul. Le fait que vous vous rendiez compte de la nature passagère et peu substantielle de vos sentiments va vous empêcher de leur accorder autant d'importance que vous ne l'avez fait auparavant. Cette prise de conscience, à elle seule, va beaucoup vous soulager de la difficulté dans vos rapports avec Patrick.

Avez-vous remarqué qu'aucune de ces deux approches n'essaie de changer la moindre chose chez Patrick ? Au contraire, elles changent vos *propres* attitudes, points de vue et réactions. Vous n'êtes pas obligé d'oublier Patrick complètement. S'il fait quelque chose de dommageable et si vous connaissez une manière habile et efficace de l'aider à modifier son comportement, allez-y. Mais ne comptez pas là-dessus. La seule chose sur laquelle vous ayez sans le moindre doute du pouvoir, c'est votre propre attitude, et c'est donc ce sur quoi la méditation s'efforce d'influer.

L'enseignement du Bouddha regorge de méthodes différentes pour modifier la manière dont vous voyez les choses, de telle sorte que vous puissiez réduire votre gêne, élaborer des méthodes habiles pour gérer les situations difficiles, ouvrir votre cœur aux autres, et aiguiser votre sagesse. Nous vous présentons certaines de ces techniques de méditation à différents endroits de ce livre, là où elles sont appropriées. Mais toutes ces techniques ont certaines qualités en commun. Elles vous aident à :

- être plus flexible et plus créatif dans la manière dont vous gérez des situations potentiellement difficiles ;
- abandonner de vieilles habitudes qui vous gardent piégé dans l'insatisfaction et la frustration.

Prenez conscience de votre vie

La méditation présente de nombreux autres bienfaits. Beaucoup impliquent le fait que vous viviez votre vie avec une plus grande conscience et une plus grande présence, ce qui vous permet de trouver davantage de plaisir et de développer une plus grande compréhension des gens et des circonstances.
La liste qui suit énumère quelques-uns de ces bienfaits supplémentaires. Pour en savoir plus sur les bienfaits de la méditation et sur sa pratique, reportez-vous à *La Méditation pour les Nuls* de Stephan Bodian, dont nous avons tiré cette liste. La méditation, donc, permet :

- **de prendre conscience du moment présent :** la méditation vous apprend à ralentir et à rencontrer chaque moment tel qu'il se présente ;
- **de faire de vous-même un ami :** lorsque vous méditez, vous découvrez comment accueillir chaque expérience et chaque facette de votre être sans jugement ni rejet ;
- **d'approfondir vos rapports avec les autres :** tandis que vous prenez conscience du moment et que vous ouvrez votre cœur et votre esprit à votre propre expérience, vous faites naturellement profiter les membres de votre famille et vos amis de cette qualité de conscience et de présence ;
- **de détendre votre corps et de calmer votre esprit :** tandis que l'esprit se calme et se détend durant la méditation, le corps fait de même. Et plus vous méditerez régulièrement, plus cette paix et cette relaxation se propageront pour atteindre d'autres domaines de votre vie ;
- **de vous dérider :** la méditation vous permet de trouver un espace libre de votre esprit dans lequel les difficultés et les préoccupations ne semblent plus aussi menaçantes et où des solutions constructives peuvent naître naturellement ;
- **de faire l'expérience de la concentration et d'être plongé dans l'instant :** par la méditation, vous pouvez découvrir comment donner à chaque activité la même attention concentrée agréable que vous n'accordez encore actuellement qu'à certains moments particuliers, tels que pratiquer votre sport préféré ou faire l'amour ;
- **de vous sentir plus centré, d'avoir davantage les pieds sur terre et d'être plus équilibré :** pour contrecarrer les peurs et les inquiétudes de la vie, la méditation donne un sens de stabilité et d'équilibre intérieurs que les circonstances extérieures ne peuvent détruire ;
- **d'améliorer vos performances au travail et dans vos loisirs :** des études ont prouvé qu'une pratique simple de la méditation peut améliorer la perception, la créativité, l'expression de soi, et de nombreux autres facteurs qui contribuent à la réalisation de performances supérieures ;
- **d'intensifier vos sentiments de reconnaissance, de gratitude et d'amour :** tandis que vous découvrez comment accueillir votre expérience sans jugement ni aversion, votre cœur s'ouvre progressivement lui aussi – à vous-même et aux autres ;
- **de trouver un sens profond à la vie :** alors que vous accueillez votre expérience dans la méditation, vous vous trouverez peut-être relié à un courant plus profond de sens et d'appartenance ;
- **de prendre conscience de la dimension spirituelle de l'existence :** tandis que votre

méditation vous ouvre à la richesse de chaque moment éphémère, vous commencez naturellement à voir derrière le voile des perceptions et des croyances déformées.

Comprenez la nature triple de la méditation bouddhique

L'exemple dont nous nous sommes servis plus haut pour expliquer comment gérer vos sentiments lorsque vous êtes confronté à une situation difficile mettait l'accent sur le fait qu'il faut abandonner les vieilles habitudes et voir la situation sous un autre angle. Dans l'exemple, il s'agissait aussi, du moins au départ, de ne pas vous laisser aller à vos réactions habituelles et, à la place, de vous asseoir en bordure de piste pour prendre du recul et « ne rien faire » (c'est-à-dire ne pas réagir).

Mais l'enseignement du Bouddha contient des tas d'autres méthodes en plus de celle qui consiste à ne pas réagir. Dans le bouddhisme, la pratique de la méditation implique pour l'essentiel trois aspects d'habileté distincts, mais étroitement liés : l'attention, la concentration et la vision profonde. Bien que les diverses traditions divergent quelque peu dans les techniques dont elles se servent pour développer ces aptitudes, elles s'accordent généralement sur le fait que l'attention, la concentration et la pénétration agissent de concert et que toutes trois sont essentielles à tous ceux qui veulent atteindre l'objectif de la *réalisation spirituelle* (voir la section « Rendez-vous compte que vous êtes conditionné » plus haut dans ce chapitre.)

L'établissement de l'attention

Avant que vous ne perciez les couches de conditionnement et que vous puissiez voir clairement et profondément la nature de l'existence, votre esprit a besoin de se calmer suffisamment pour permettre une telle pénétration. Cette partie du processus est celle dans laquelle deux des trois éléments clés de la méditation bouddhique deviennent bien utiles, l'attention et la concentration.

Pour vous faire une idée plus précise de la manière dont fonctionne l'attention, pensez à la parabole bouddhique souvent utilisée de l'étang dans la forêt. Si le vent et la pluie battent l'étang en permanence, l'eau aura tendance à être agitée et troublée par des sédiments et des débris organiques, et vous ne pourrez pas voir jusqu'au fond. Vous ne pouvez pas calmer l'étang en agissant sur son eau. Toute tentative dans cette direction ne fera que causer davantage d'agitation et qu'aggraver le problème. La seule façon de clarifier l'eau est de s'asseoir patiemment, de regarder l'étang, et d'attendre que les sédiments se déposent eux-mêmes au fond.

La différence entre la méditation analytique et la

méditation intuitive

Le grand maître bouddhiste tibétain Kalu Rinpoché faisait une distinction utile entre deux types de méditation : la méditation analytique et la méditation intuitive. Dans la *méditation analytique*, vous vous servez de votre esprit conceptuel (c'est-à-dire de votre intellect) pour examiner et valider les leçons que vous recevez. Vous pouvez considérer cette approche comme une préparation de votre esprit aux niveaux plus profonds de méditation en éliminant tout doute que vous pouvez avoir et en clarifiant votre compréhension intellectuelle. La méditation analytique peut aussi prendre la forme d'une exploration de vos habitudes de comportement et de réaction et celle de la recherche d'alternatives plus efficaces. (Voir la section « Modifiez votre angle d'approche » dans ce chapitre pour en savoir plus sur ce type de méditation.) Mais pour faire l'expérience plus directe de la véritable réalité, vous devez avancer vers la seconde forme de méditation.

Dans la *méditation intuitive*, vous cessez de vous servir de votre intellect pour rechercher et étudier, et vous ouvrez votre conscience de telle sorte que la réalité puisse vous révéler sa nature. C'est une expérience immédiate, en ce sens que votre esprit ne sert pas d'intermédiaire pour votre contact avec la réalité. Alors, vous avez une vision profonde directe de la manière dont sont les choses, qui ne peut être réduite à des termes conceptuels. La méditation de l'établissement de l'attention (voir ci-dessous la section « L'établissement de l'attention »), la méditation zen (*zazen*) et le mélange de calme et de vision profonde pratiqué dans la tradition tibétaine sont, pour la plus grande partie, des formes de méditation intuitive.

Cette attention patiente et appliquée, appelée simplement *attention*, est l'une des pierres angulaires de la méditation bouddhique. Le Bouddha a enseigné quatre fondements de l'attention :

- l'attention au corps ;
- l'attention aux sensations ;
- l'attention à l'esprit ;
- l'attention aux états mentaux.

Lorsque vous êtes attentif, vous accordez simplement de « l'attention nue » à ce que vous êtes en train de vivre en ce moment même, quoi que cela puisse être – des pensées, des sentiments des sensations, des images, des imaginations éphémères, des humeurs changeantes – sans porter de jugement ni émettre d'interprétation ou d'analyse.

La plupart du temps, vous remaniez et commentez l'expérience : « Je n'aime pas ce qui est dit. » « Je préférerais qu'elle se comporte différemment. » « Je dois être ignoble pour

avoir de telles pensées négatives. » Mais la méditation de l'attention vous invite à accueillir votre expérience telle quelle, et si vous résistez, si vous jugez, si vous attachez une interprétation à cette expérience, vous pouvez très bien aussi être attentif à cela !
Les adeptes débutants de la méditation de l'attention commencent généralement par accorder de l'attention à leur respiration, c'est-à-dire à l'inspiration et à l'expiration (voir l'encadré ci-dessous). Avec le temps, ils élargissent progressivement le champ de leur attention, d'abord à leurs sensations physiques, puis à leurs sentiments, et enfin aux contenus de leur esprit (ou « objets mentaux »). Finalement, ils vont sans doute réussir à « être simplement assis », ce qui est parfois appelé « attention sans directive » ou « attention non sélective » dans laquelle votre esprit est ouvert et accueillant et dans laquelle il accueille tout ce qui se présente sans sélectionner ni choisir certaines expériences pour se concentrer dessus.
On encourage généralement les bouddhistes à pratiquer l'attention durant toute la journée, dans chacune de leurs activités (bien que l'attention soit particulièrement cultivée sur le coussin ou la chaise de méditation). Que vous soyez donc en train de conduire votre voiture dans la circulation, en train de faire la queue à un guichet de banque, de chercher vos enfants à l'école, de parler à un ami ou de faire la vaisselle, vous-même, qui que vous soyez, pouvez être attentif à vos sentiments, à vos sensations et à vos pensées, et cela au cours de n'importe quelle situation dans laquelle vous vous trouvez. L'attention offre le bienfait supplémentaire de rendre la vie plus agréable : plus vous vous exposerez à la vie, plus vous l'apprécierez.

L'approfondissement de la concentration

Plus vous serez attentif, plus votre concentration se renforcera et s'approfondira naturellement : c'est un bienfait supplémentaire de l'établissement de l'attention. Si l'attention ordinaire et quotidienne ressemble à une ampoule de 100 watts, la concentration est comme un projecteur, ou, si vous la concentrez et en faites converger son faisceau lumineux avec précision, comme un rayon laser. Vous êtes peut-être déjà conscient de moments de votre vie quotidienne au cours desquels votre attention se focalise et s'approfondit naturellement, comme lorsque vous pratiquez un sport, que vous faites l'amour, ou que vous regardez un film captivant. Lorsque vous vous concentrez, vous avez tendance à être absorbé par ce que vous faites, tellement absorbé en fait que vous pouvez perdre conscience de vous-même et fusionner avec l'activité elle-même.

L'attention à la respiration, une forme de méditation bouddhique de base

Commencez par trouver un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant 20 minutes ou plus par des interruptions ou des bruits.

Mettez vos préoccupations et vos problèmes de côté pour le moment, et asseyez-vous dans une posture confortable. Vous pouvez vous asseoir les jambes croisées sur un coussin selon la méthode asiatique traditionnelle, ou sur une chaise à dossier droit ou encore sur une chaise ergonomique. Quelle que soit la position, veillez à ce que votre colonne vertébrale soit relativement droite (et pourtant détendue), de telle sorte que vous puissiez respirer facilement et librement.

Maintenant, portez doucement votre attention sur le va-et-vient de votre respiration. Certaines traditions recommandent de se focaliser sur la sensation du souffle alors qu'il entre et qu'il quitte les narines ; d'autres préfèrent se concentrer sur le ventre qui se soulève et puis retombe alors que vous respirez. Quelle que soit la méthode que vous choisirez pour vous concentrer, conservez-la pendant la toute la période de méditation. Soyez conscient des changements subtils et des modifications de vos sensations tandis que vous inspirez et que vous expirez. Lorsque votre esprit se met à dériver (que vous vous mettez à rêvasser ou à avoir des pensées obsédantes), ramenez doucement votre attention à votre respiration.

N'essayez pas d'arrêter de penser, les pensées et les sentiments vont naturellement surgir et disparaître alors que vous méditez. Mais autant que possible, évitez de vous y impliquer. Prenez simplement plaisir à l'activité qui consiste à inspirer et à expirer. Au bout de 15 à 20 minutes, remuez doucement votre corps, levez-vous et reprenez vos activités quotidiennes.

De nombreuses traditions bouddhiques encouragent leurs adeptes à pratiquer l'attention focalisée parce que cela donne à l'esprit le pouvoir de pénétrer profondément dans l'objet de méditation. Le Bouddha a décrit neuf niveaux croissants d'absorption dans la méditation, qui sont appelés *jhanas*. Dans la tradition theravada de l'Asie du Sud et du Sud-Est, on dit parfois aux moines et aux nonnes de progresser à travers les jhanas jusqu'à ce que leur concentration soit si puissante (et leur esprit si calme) qu'ils puissent s'en servir pour scruter profondément les eaux de la réalité. (Pour en savoir plus sur la parabole de l'étang dans la forêt, voir la section « L'établissement de l'attention » plus haut dans ce chapitre.)

La tradition theravada telle qu'elle est pratiquée en Occident (où on l'appelle souvent « Vipassana ») ne met en général pas l'accent sur les jhanas, peut-être parce que la plupart des instructeurs n'ont jamais appris cette méthode de leurs propres instructeurs asiatiques. Les états de l'esprit que l'on trouve dans les jhanas (comme la béatitude, la joie et l'émerveillement) peuvent être si plaisants et si séduisants que les adeptes bloquent parfois à ce niveau et perdent leur intérêt pour l'établissement de la faculté de vision profonde (pénétration). En outre, certains instructeurs, occidentaux comme asiatiques, croient que les jhanas ne sont pas nécessaires pour l'établissement de la pénétration ou qu'il est trop difficile à la plupart des adeptes de la méditation de les cultiver.

Que vous pratiquiez ou non la méditation en vous orientant avec ces différents niveaux, la concentration peut conférer de la puissance à la technique de méditation que vous pratiquez, quelle qu'elle soit. Dans la tradition zen, par exemple, l'attention focalisée

(appelée *joriki*) est hautement appréciée parce qu'elle possède la propriété d'aider le méditant à résoudre les énigmes spirituelles appelées *koans*. (Voir le chapitre 5 pour en apprendre davantage sur la pratique des koans.) Dans la tradition vajrayana, les méditants apprennent une technique de concentration appelée *calme mental*, qui aide l'esprit à se calmer et à s'éclaircir (comme un étang d'eau calme) et permet qu'une pénétration plus profonde se produise. Finalement, les adeptes de la méditation vajrayana considèrent que la véritable méditation est l'union de ce calme mental et de cette vision profonde.

L'acquisition de la faculté de vision profonde

Après avoir établi votre attention et approfondi votre concentration, vous pouvez diriger votre attention sur la réalité elle-même. Les premiers stades de la méditation entraînent des bienfaits précis (comme l'explique la section « Étudions les bienfaits de la méditation … » plus haut dans ce chapitre), mais le stade final – c'est-à-dire la vision profonde, ou sagesse – réside au cœur de toutes les traditions bouddhiques.

Après tout, le Bouddha n'a pas enseigné de techniques de réduction du stress ni d'amélioration des performances. Il a au contraire enseigné un sentier complet menant à un bonheur et à une paix suprêmes. Pour atteindre ce noble but, vous devez obtenir une vision profonde dans la nature fondamentale de qui vous êtes et de comment la vie fonctionne. C'est un événement qui changera votre vie. (Il va sans dire que la réduction du stress et l'amélioration des performances ont chacune leurs propres valeurs relatives dignes de considération.)

À ce niveau, nous voulons simplement signaler que les diverses traditions bouddhiques diffèrent dans les méthodes qu'elles recommandent pour acquérir cette vision profonde, et même dans le contenu de cette pénétration elle-même.

- Dans la tradition theravada (ou vipassana), vous découvrez que la réalité (vous y compris) est marquée par l'impermanence, l'insatisfaction et l'absence d'un soi substantiel et éternel.
- Dans la tradition vajrayana, vous reconnaissez la qualité vaste, ouverte et lumineuse du monde phénoménal entier.
- Dans le Zen, vous prenez conscience de votre véritable nature, qui est décrite de diverses façons par *vrai soi*, *non-soi*, *soi propre* et *non-né*.

En réalité, ces différences relèvent sans doute plus des mots et des concepts que de la véritable expérience qu'ils décrivent. Ce qui compte dans cette expérience de vision profonde, peu importe la façon dont vous la décrivez, c'est qu'elle vous libère de la souffrance causée par vos vues et vos habitudes erronées et amène avec elle des degrés de paix, de satisfaction et de joie inconnus jusqu'alors.

Cultivez les trois sagesses afin d'établir la vision profonde

Pour préparer le terrain dans le but d'obtenir la faculté de vision profonde, il peut être utile de cultiver les trois sagesses (tirées de la tradition vajrayana). Ces sagesses impliquent différentes formes de méditation analytique. (Pour en savoir davantage sur la méditation analytique, voir l'encadré « La différence entre la méditation analytique et la méditation intuitive » plus haut dans ce chapitre.)

Laisser l'esprit reposer en lui-même

Une fois que vous serez un adepte de la méditation de l'attention et que vous aurez acquis une certaine pénétration de la manière dont les choses existent réellement, vous pourrez pratiquer l'approche que l'on appelle « être tout simplement assis » dans le Zen ou « laisser l'esprit reposer en lui-même » dans le Vajrayana. Paradoxalement, cette technique implique l'absence de toute technique et de toute manipulation du mental de quelque façon que ce soit. Les Tibétains emploient des termes comme *non-méditation*. Il s'agit en fait d'une technique avancée réservée en général aux adeptes expérimentés de la méditation, mais certains instructeurs en Occident l'enseignent en premier lieu, et de nombreux Occidentaux sophistiqués semblent très désireux de l'apprendre.

Pour reposer dans la nature de l'esprit, vous devez avoir un accès direct à la nature de cet esprit, ce qui est habituellement transmis d'un maître à un disciple. Dans le Zen, « être tout simplement assis » (*shikantaza*) est souvent décrit comme exprimant la nature de votre bouddha intérieur sans essayer de réaliser ni de comprendre quoi que ce soit. Comme cette approche exige d'être guidé par un instructeur, nous vous en parlons mais nous n'essayons pas de vous l'enseigner dans ce livre.

- la sagesse tirée de l'écoute
- la sagesse tirée de la réflexion
- la sagesse tirée de la méditation

Les quelques sections qui suivent examinent de plus près chacune de ces sagesses.

Cultivez la sagesse en étant à l'écoute des enseignements

Lorsque vous commencez à vous familiariser avec l'enseignement du Bouddha, vous comptez la plupart du temps sur la première de ces trois sagesses : la sagesse tirée de l'écoute (ou de la lecture) de l'enseignement, c'est-à-dire du Dharma. On considère cette sagesse comme le niveau de compréhension le plus rudimentaire.

Par exemple, il se peut que vous vouliez savoir à quoi ressemble le bouddhisme ou comment il aborde quelques-unes des questions auxquelles vous faites face dans la vie. Donc lorsque vous apprenez que quelqu'un donne une conférence sur le bouddhisme, vous décidez d'y assister. Ou peut-être vous rendez-vous dans une bibliothèque ou dans une librairie pour y repérer un livre sur le bouddhisme (comme le livre jaune et noir que vous tenez en ce moment même entre les mains) et décider de le prendre en main et de voir ce qu'il raconte. À ce niveau-là bien sûr, vous n'avez pris aucun engagement sur le sentier bouddhique ; vous ne faites que parcourir le livre. Mais tandis que vous écoutez la conférence ou que vous lisez le livre, vous commencez à recueillir des informations qui pourront constituer les bases de votre compréhension future.

Pourtant, la sagesse obtenue de l'écoute n'est pas toujours sage, n'est-ce pas ? Il est possible d'entendre ou de lire quelque chose pour la première fois et de s'en faire une idée complètement erronée. Par exemple, selon l'enseignement du Bouddha, le niveau final de vérité s'appelle *shunyata*, un mot sanskrit souvent traduit par le terme « vacuité » (que le *Robert* et le *Larousse* définissent à l'unisson comme « état de ce qui est vide »). (Nous développons ce sujet très important au chapitre 11.) Il est facile de mal interpréter l'affirmation du Bouddha selon laquelle rien n'existe vraiment. Mais cette notion *n'est absolument pas* ce que le terme « vacuité » signifie habituellement. En fait, une interprétation erronée comme celle-la peut entraîner de graves erreurs.

Plus vous écoutez et plus vous lisez, moins vous risquez de faire ce genre d'erreurs ou des erreurs semblables. Si vos sources sont fiables, cette première sagesse s'affinera au fur et à mesure que votre collection d'informations s'accroît. Vous commencerez à avoir une idée plus précise de ce dont traite l'enseignement du Bouddha, bien que vous ne le compreniez sans doute pas dans le détail. Au minimum, vous vous familiariserez quelque peu avec certains mots et expressions qui sont répétés sans cesse dans ces leçons, et cette familiarisation contribuera à orienter votre esprit dans la bonne direction.

Cultivez la sagesse en réfléchissant à ce que vous avez appris

En soi, la sagesse que l'on tire de l'écoute ou de la lecture ne peut pas vous emmener bien loin. Si vous voulez faire des progrès sur le plan spirituel, vous devez comprendre le sens de ce que vous écoutez ou lisez. Pour cela, il faut que vous cultiviez la seconde sagesse, celle que l'on tire de la réflexion.

Réflexion, cela veut dire que vous vous débattez avec l'enseignement que vous avez

entendu (ou lu) jusqu'à en extraire le sens voulu. Vous exécutez cette tâche en impliquant toutes vos facultés mentales dans un examen aussi minutieux que possible et dans une recherche aussi précise que possible. Ces actions rappellent le conseil du Bouddha (mentionné au chapitre 1) de ne pas accepter son enseignement de prime abord, mais au contraire de le mettre à l'essai pour voir s'il fonctionne ou non avec vous.

Pour commencer ce procédé, il faudra peut-être que vous vous assuriez que les leçons que vous avez entendues sont cohérentes sur le plan de la logique. Si le Bouddha semble dire quelque chose à un endroit et quelque chose de complètement différent à un autre, il y a deux explications possibles : soit le Bouddha ne sait pas de quoi il parle (autant vous dire que ce n'est pas l'explication sur laquelle nous serions prêts à parier), soit la contradiction que vous avez repérée n'est qu'apparente et n'a pas de réalité.

Le Bouddha a dispensé son enseignement à des gens qui étaient très différents les uns des autres à bien des égards : sur le plan des facultés intellectuelles, des antécédents, des problèmes auxquels ils étaient confrontés, etc., ce qui fait qu'il n'a pas dit exactement la même chose à chacun. Il se peut qu'il ait dit à quelqu'un de faire une chose qu'il a précisément recommandé à quelqu'un d'autre d'éviter si c'était nécessaire, afin d'amener chacune de ces deux personnes sur le sentier. Mais quand même, si vous prenez l'enseignement du Bouddha dans son ensemble, vous devriez être en mesure de découvrir une cohérence d'ensemble. Si vous n'y arrivez pas, c'est que quelque chose ne va pas avec les leçons que vous avez reçues, ou bien alors vous n'avez pas encore complètement compris comment elles s'emboîtent les unes avec les autres.

Le Bouddha souhaitait que chacun prenne son enseignement comme des conseils personnels pour être véritablement heureux et épanoui. Donc lorsque vous examinez l'enseignement qui consiste à cultiver la sagesse tirée de la réflexion sur ce que vous avez entendu ou lu, demandez-vous comment mettre ces préceptes en pratique dans votre vie. Peut-on les appliquer ? Est-ce qu'ils vous éclairent ? Et finalement, est-ce qu'ils fonctionnent ?

Cultivez la sagesse en méditant sur ce que vous avez compris

Le type d'examen intelligent dont nous parlons à la section précédente est en soi une forme de méditation. Mais la troisième sagesse est quelque chose qui dépasse cette pratique. Peut-être allons-nous réussir à mieux vous l'expliquer en nous servant d'une analogie. Pour donner du goût à votre aliment préféré, vous pouvez le faire mariner. La marinade que vous utilisez est probablement un mélange particulier d'épices, d'huiles, d'herbes ou de vin. Vous avez peut-être d'abord découvert cette recette de marinade dans un livre de cuisine ; c'est un peu comme l'acquisition de la première sagesse. Mais il ne suffit pas de lire la recette : il faut encore s'imaginer comment combiner correctement tous les

ingrédients, cela ressemble à l'application de la seconde sagesse. Pourtant, si vous vous arrêtez ici, tous vos efforts culinaires seront vains. Pour obtenir le goût recherché, vous devez placer l'aliment dans la marinade et faire en sorte qu'il en absorbe la saveur. L'exécution de cette étape correspond à l'application de la troisième sagesse.

Si vous voulez que votre esprit tire le bénéfice maximal d'un enseignement donné, il ne suffit pas de le lire et d'y réfléchir sur un plan strictement intellectuel. Il faut l'appliquer avec autant de rigueur que possible afin d'en absorber complètement la saveur. En d'autres termes, il faut que vous cultiviez la sagesse de la méditation résolue, c'est-à-dire la troisième sagesse. C'est de cette manière que vous pourrez opérer une véritable transformation de votre esprit.

Voici deux exemples qui devraient éclairer ce concept. L'impermanence, ou le changement, constitue un thème central dans le bouddhisme (voir les chapitres 3 et 9). Les choses ne restent pas les mêmes avec le temps, même pas vous-même ; que vous y soyez préparé ou non, chaque seconde qui passe vous rapproche un peu plus de la fin de votre vie.

Lire ces mots, c'est une chose, et examiner ce qu'ils signifient sur le plan intellectuel, cela en est une autre. Pourtant, pour que cet enseignement s'enracine aussi profondément dans votre esprit au point de transformer votre vie et de vous donner une nouvelle vue sur votre condition d'être mortel, vous devrez dépasser les deux premières sagesses. Il faut que vous tiriez la conclusion inébranlable que vous-même allez mourir un jour et que la seule chose qui comptera à ce moment-là sera ce que vous aurez fait de votre esprit.

Lorsque cette prise de conscience se produira, placez-la au centre de votre attention et focalisez sans vaciller votre attention sur elle. Désormais, vous ne « pensez » plus simplement à votre condition de mortel, en cherchant à savoir si oui ou non cette affirmation est vraie. Vous savez déjà que c'est vrai. Maintenant, vous permettez à la conclusion que vous avez tirée – moi-même, je vais mourir, et rien d'autre que la formation du Dharma ne pourra m'aider à ce moment-là – qu'elle imprègne votre esprit. Vous marinez dedans. Avec le temps, vous répéterez ce processus, en examinant les leçons sur l'impermanence et sur la mort et en méditant ensuite de façon focalisée sur les conclusions personnelles que vous tirez. Finalement, cette idée imprégnera complètement votre esprit, ce qui transformera de l'intérieur votre attitude face à la vie et à la mort.

Un second exemple concerne le fait de cultiver l'amour, c'est un autre thème d'une immense importance dans le bouddhisme. Bien que vous ayez peut-être commencé par détester un type appelé Patrick (voir la section « Un changement d'attitude » plus haut dans ce chapitre), après avoir reçu les enseignements sur l'amour, vous décidez de les essayer. Vous trouvez un moyen de ne pas accepter votre propre vision limitée de cet homme et vous commencez à le voir sous un autre jour. Vous découvrez alors que votre attitude envers lui s'adoucit, et au lieu de lui vouloir du mal, vous voulez qu'il soit heureux.

Au début, votre désir qu'il soit heureux sera sans doute plutôt faible. Mais lorsque vous concentrerez votre attention sur ce souhait en méditation, sa saveur infiltrera votre

conscience et la transformera. Après cela, même si Patrick continue de se comporter de façon énervante, la manière entière dont vous le verrez et dont vous réagirez à lui sera différente. Alors, comme quelque chose en vous a changé de façon si radicale, peut-être que quelque chose s'ouvrira aussi chez Patrick. Au minimum, en adoucissant votre propre attitude, vous lui aurez donné l'espace nécessaire pour qu'il puisse lui-même changer.

Quatrième partie

Sur le sentier du bouddhisme

« Comme j'envisage d'effectuer un voyage spirituel, je veux être habillée de façon adéquate. »

Dans cette partie…

Considérez cette partie un peu comme une carte cette partie un peu comme une carte Michelin, que l'on déplie. C'est ici que nous mettons à plat l'ensemble du sentier bouddhique – qui dès le début a

pour but l'Éveil. Maintenant, tout ce que vous avez à faire, c'est de vous y rendre, et avec notre encadrement, vous avez un avantage dès le départ ! Cette partie éclaire les grands repères de votre voyage et vous montre comment avancer sur un terrain nouveau et inspirant.

Chapitre 8

L'Éveil, qu'est-ce que c'est ?

Dans ce chapitre :

- ► Qu'est-ce qui rend l'Éveil spirituel si extraordinaire ?
- ► Marchons sur le sentier traditionnel vers le nirvana.
- ► Signalons le Grand Véhicule sur l'autoroute de l'Éveil.
- ► Étudions ce qu'est l'Éveil dans les traditions zen et vajrayana.

C'est un livre de pionnier qui détaillait les expériences d'Éveil soudain de dix adeptes de la méditation qui a attiré l'attention de Stephan sur le bouddhisme à la fin des années 1960. Sous la forme de lettres et de notes dans des journaux intimes, ces témoignages spectaculaires faisaient la chronique d'années de pratique intense de la méditation et des percées qui s'ensuivirent (bien qu'elles ne soient pas intervenues immédiatement) et transformèrent la vie des hommes et des femmes concernés. Ceux-ci se mirent à rire et à pleurer de joie lorsqu'ils parvinrent enfin à pénétrer des années de conditionnement et réalisèrent une bonne fois pour toutes qui, en fait, ils étaient vraiment.

En tant que jeune étudiant, Stephan avait déjà eu sa part de souffrance, et comme il avait recherché des solutions dans la philosophe occidentale, il fut captivé par ce qu'il lut. Il devint immédiatement un accroc de la méditation, en se disant que si ces gens ordinaires pouvaient parvenir à l'Éveil, alors lui aussi.

À cette époque, peu de gens avaient entendu parler du terme *Éveil* (ou *Illumination*) employé dans un contexte bouddhique, et les livres disponibles sur le bouddhisme pour le grand public tenaient au grand maximum sur un rayon. Les choses ont vraiment changé au cours des trente dernières années ! Aujourd'hui, les livres sur le sujet comptent régulièrement parmi la liste des meilleures ventes du *New York Times,* et tout le monde semble rechercher l'Éveil sous une forme ou sous une autre. On peut lire des manuels populaires pour faire s'« éveiller le bouddha de l'intérieur » ou « parvenir à l'Éveil en courant », de même que prendre des « cours intensifs pour atteindre l'Éveil » à l'école de yoga du quartier. Une société de cosmétiques produit même un rouge à lèvres qu'elle a baptisé *Satori*, le mot japonais qui signifie « éveil ».

Mais l'Éveil, qu'est-ce que cela signifie au juste ? Bien que la culture actuelle des solutions rapides aient banalisé ce terme, l'*Éveil*, ou *Illumination*, est en réalité la plus

grande de toutes les réalisations dans le bouddhisme, l'aboutissement du sentier spirituel, et son atteinte peut nécessiter une vie entière de pratique et de recherche. Dans ce chapitre, nous allons décrire (autant que cela est possible avec des mots) ce qu'est l'Éveil et ce qu'il n'est pas, et expliquer comment il a changé de forme tandis que le bouddhisme évoluait et s'adaptait à différentes cultures.

En lisant ce chapitre, gardez à l'esprit que les mots ne peuvent qu'indiquer des dimensions d'expériences qui sont en réalité justement indescriptibles par des mots. Une analogie traditionnelle du bouddhisme dit que les mots sont comme des doigts pointés vers la pleine lune. Si vous vous arrêtez aux doigts, vous ne serez peut-être jamais en mesure d'admirer le magnifique spectacle de la lune dans le ciel.

Les nombreux aspects de la réalisation spirituelle

Si vous lisez les récits des grands mystiques et sages à travers le monde, vous constaterez qu'il existe une gamme étourdissante de formes et de dimensions d'expériences spirituelles. Par exemple :

- certains *chamans* amérindiens entrent dans des états de transe, dans lesquels ils voyagent dans d'autres dimensions pour y trouver des alliés et d'autres sources de guérison pour les membres de leur tribu ;
- bien que de telles expériences puissent avoir un impact de transformation spirituelle sur une personne, elles ne lui donnent pas forcément l'Éveil, selon la définition bouddhique de ce terme. En fait, la plupart des traditions bouddhiques minimisent l'importance des visions, des voix, des pouvoirs, des énergies et des états de conscience altérée, en affirmant que tous ces phénomènes ne font que détourner les adeptes du véritable but de l'entreprise spirituelle, qui est une vision profonde véritable et libératoire de la nature essentielle de la réalité.
- La leçon de base du bouddhisme sur l'impermanence (*anicca* en pali) indique que même les expériences spirituelles les plus fortes apparaissent et disparaissent comme les nuages dans le ciel. L'objet de la pratique est de parvenir à une vérité si profonde et si fondamentale qu'elle ne change pas parce que ce n'est pas du tout une expérience : c'est la nature de la réalité elle-même. Cette prise de conscience incontestable et immuable est appelée *Éveil*.

L'un des enseignements clés du Bouddha est constituée par les *Quatre Nobles Vérités* (voir le chapitre 3) dans laquelle il explique la nature et la cause de la souffrance et désigne un « Noble Sentier octuple » pour éliminer cette dernière. Ce sentier culmine avec l'Éveil, dans lequel tout sens de séparation disparaît, et avec lui les émotions négatives et les états d'esprit basés sur des illusions de séparation telles que l'avidité, la colère, la jalousie, l'envie et la peur. (Les diverses traditions bouddhistes ont des différences d'opinion sur ce qui est révélé lorsque ce sens de séparation disparaît ; nous en parlerons un peu plus loin.)

Le Bouddha a aussi enseigné que tous les êtres ont le même potentiel d'Éveil que lui-même. Au lieu de se considérer comme un cas spécial et supérieur, le Bouddha soulignait qu'il n'était qu'un être humain avec les mêmes tendances intérieures et les mêmes tentations que d'autres. L'une des vérités dont il prit conscience sous l'arbre-Bodhi fut cette égalité spirituelle essentielle. La seule chose qui distingue les êtres ordinaires du Bouddha, a-t-il enseigné, ce sont les visions déformées, l'attachement et les émotions d'aversion qui cachent la vérité à nos yeux.

Toutes les traditions du bouddhisme seraient sans aucun doute d'accord sur les explications fondamentales concernant l'Éveil que nous esquissons dans les deux paragraphes précédents – après tout, ces explications proviennent des discours les plus anciens du Bouddha, ceux qui sont le plus universellement acceptés. Les traditions diffèrent toutefois sur le contenu de l'Éveil et sur les moyens précis pour l'obtenir. Quel est le vrai but de la vie spirituelle ? De quoi prend-on conscience lorsque l'on obtient l'Éveil, et comment parvenir à cet état ? Cela semble incroyable, mais les réponses à ces questions ont en fait changé à travers les siècles alors que le bouddhisme évoluait.

La plupart des traditions croient que leur version de l'Éveil est exactement la même que celle du Bouddha. Certaines affirment même que la leur est la seule authentique – cette prise de conscience plus profonde et plus secrète que le Bouddha n'a jamais osé révéler de son vivant. D'autres commentateurs insistent sur le fait que les réalisations des maîtres bouddhistes plus récents ont transporté à la fois la pratique et l'Éveil à des dimensions que le Bouddha n'avait lui-même jamais prévues. Quels que soient ceux qui ont raison, il est clair que les traditions diffèrent de manière significative.

Dans le reste de ce chapitre, nous vous proposons une brève présentation de l'Éveil selon les perspectives respectives de trois traditions différentes : le Theravada, le Vajrayana et le Zen. Bien que ce tour d'horizon ne puisse certainement pas couvrir chaque conception de l'Éveil (ne serait-ce rien qu'à l'intérieur du bouddhisme même), il en

couvre les notions essentielles, du moins autant que c'est possible avec des mots. Finalement, et sur cela, toutes les traditions s'accordent, l'Éveil surpasse l'entendement intellectuel, même le plus raffiné, et il ne peut tout simplement pas être compris dans notre cadre conceptuel habituel.

En lisant les sections qui suivent, gardez ce vieil adage bouddhique à l'esprit : quand on a faim, le seul fait de regarder des gâteaux dans une vitrine de boulangerie ne suffit pas à vous remplir le ventre. Vous pouvez les contempler autant que vous voudrez, pendant toute la journée, vous n'apaiserez pas votre faim avant d'en avoir véritablement mangé. De la même manière, vous pourrez lire des dizaines de livres sur l'Éveil, mais vous ne comprendrez réellement ce dont nous parlons que lorsque vous serez en mesure d'avoir un aperçu de l'expérience elle-même. Ça, c'est une invitation à vous mettre au bouddhisme ? Absolument !

Le nirvana du Theravada

La tradition theravada fonde son enseignement et ses pratiques sur le *canon pali*, un recueil de discours du Bouddha (les *suttas* en pali) qui furent conservés par mémorisation par des moines qui se trouvaient dans l'audience et apprirent par cœur ces prêches, pour les transmettre oralement à de nombreuses générations. Finalement, ils furent écrits plus de quatre siècles après la mort du Bouddha. (Pour quelqu'un comme Stephan, qui a des difficultés à se souvenir ne serait-ce que de quelques numéros de téléphone, de telles capacités de mémorisation dépassent l'entendement.) Comme ces enseignements peuvent être directement attribués aux paroles du Bouddha historique, certains partisans de la tradition theravada affirment qu'elles représentent le bouddhisme d'origine, c'est-à-dire le bouddhisme tel que l'a réellement enseigné l'Éveillé et tel qu'il avait l'intention qu'on le pratique et qu'on le comprenne, et beaucoup de traditions consultent le canon pali, car elles le considèrent comme une source fiable des visions profondes les plus anciennes du Bouddha.

La tradition theravada explique un sentier de pratique et de prise de conscience qui mène l'adepte à travers quatre stades d'Éveil, qui culminent avec le *nirvana* (*nibbana* en pali), c'est-à-dire la libération complète de la souffrance. Le sentier lui-même consiste en trois aspects ou *entraînements :* la conduite éthique (discipline morale), la méditation (discipline mentale) et la vision profonde (sagesse). (Pour en apprendre davantage sur la tradition theravada, voir le chapitre 5.)

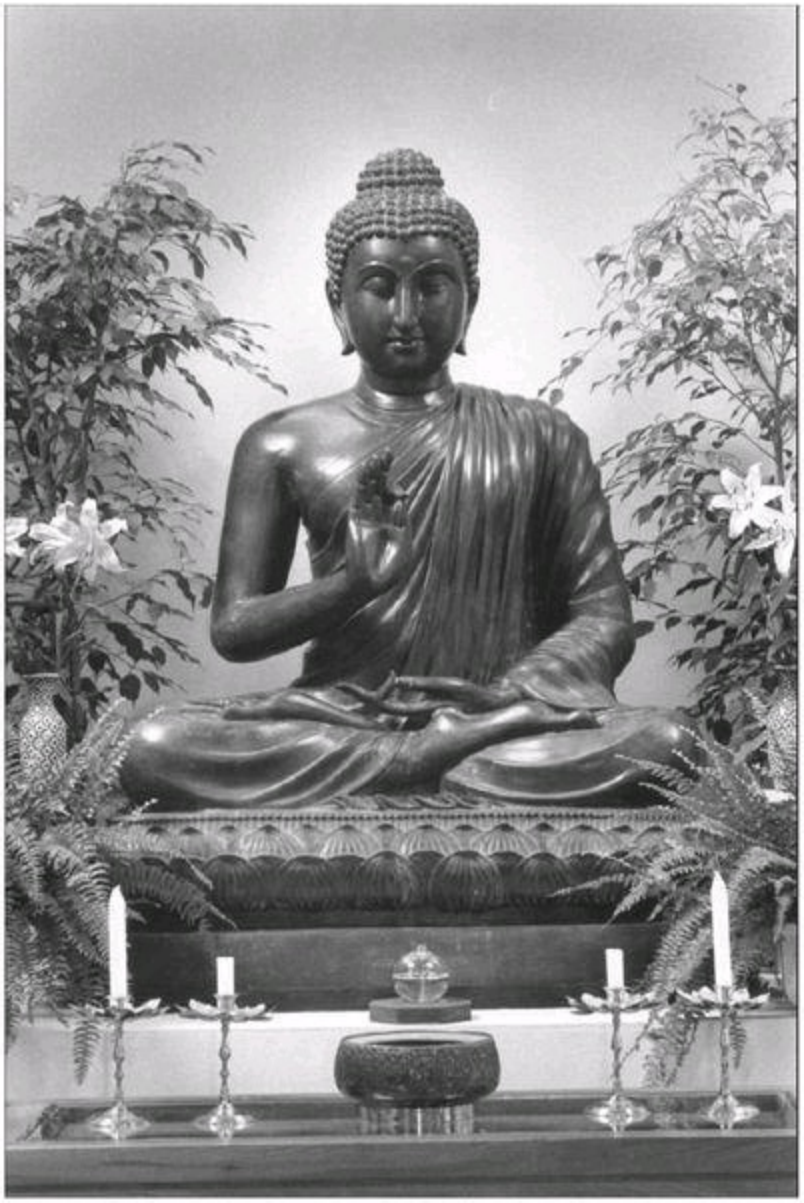
Définition du nirvana

Comme le Bouddha considérait la soif (c'est-à-dire la convoitise, le désir) et l'attachement comme deux des racines de toute souffrance, il a souvent défini le nirvana comme l'extinction de la soif ou l'extirpation du désir.

Le terme *nirvana* signifie littéralement « souffler » et se réfère à la flamme du désir qui nous fait renaître indéfiniment, nous autres êtres non-éveillés. Lorsque vous atteignez le nirvana, vous soufflez cette flamme et vous vous libérez complètement de toute négativité. Non seulement la soif et l'attachement n'existent plus, mais la haine, la colère et l'ignorance disparaissent aussi en même temps que le sens du soi séparé se dissout. Ce n'est pas parce que les termes employés pour désigner le nirvana soulignent l'absence de certaines qualités indésirables qu'il faudrait comprendre que le nirvana soit lui-même négatif. Ces termes apparemment négatifs montrent une vérité inconditionnelle qui dépasse la langue et qui ne peut pas être décrite avec précision par des mots. Dans sa sagesse, le Bouddha s'est rendu compte que des termes positifs, qui semblent décrire un état limité, seraient sans doute plus trompeurs qu'utiles, car le nirvana n'est pas un état et il n'a pas non plus de limites.

Dans la tradition theravada, le nirvana est considéré comme la vérité absolue, la prise de conscience totale des choses telles qu'elles sont : tout est en changement constant, et n'a pas d'essence permanente indestructible, c'est-à-dire pas de « soi » (l'*atman* de l'hindouisme). Lorsque l'illusion d'un soi séparé se dissout totalement, seul reste le nirvana. Il n'existe alors plus aucune tendance à se référer à un moi séparé ni non plus à le protéger, parce que l'on voit alors clairement qu'un tel moi n'a jamais existé, sauf sous la forme d'une série de pensées et de sentiments enchaînés les uns à la suite des autres. Il ne reste pas non plus la moindre insatisfaction, parce que toutes les traces de la soif, du désir ont disparu. Si le nirvana possède une sensation particulière ou un ton particulier, il est en général dépeint comme une tranquillité, un contentement et une béatitude inébranlables (voir la figure 8-1). Alors, ça vous tente ?

Figure 8-1 : le Bouddha Shakyamuni, personnification classique de la clarté et de la paix.



Les quatre étapes sur le sentier qui mène au nirvana

En guidant ses disciples durant les quarante-cinq années de sa vie qu'il a consacrées à son enseignement, le Bouddha a distingué quatre niveaux distincts ou stades de réalisation, chacun étant marqué par une expérience profonde de vision directe de l'absence de soi suivie par certains changements dans les conceptions et le comportement. L'expérience se produit en général durant une méditation intense, alors que l'attention est devenue focalisée, et elle suit l'étude approfondie et la compréhension des vérités de base du bouddhisme (surtout ce qui concerne les trois caractéristiques de l'existence : le non-soi, l'impermanence et l'insatisfaction).

La liste qui suit explique les quatre étapes distinctes de l'adepte sur le sentier qui mène au nirvana.

- « **Celui qui est entré dans le courant » :** la première vision profonde directe dans le non-soi est souvent la plus forte parce que cela ne ressemble à rien de ce que l'adepte connaît déjà. Pendant un moment qui semble éternel (et peut en fait ne durer qu'un instant), il n'y a personne, c'est-à-dire qu'il n'y a nulle part de trace d'un soi séparé. Une sensation formidable de soulagement, souvent accompagnée de joie et de bonheur, suit fréquemment cette expérience : enfin, il a eu la vision profonde que vous avez cherchée depuis si longtemps. Enfin, il « est entré dans le courant » de la réalisation. Lorsque vous atteindrez ce stade, vous ne pourrez plus jamais croire que vous êtes vraiment un soi séparé qui vit à l'intérieur de votre tête et regarde à travers vos yeux. Votre vécu éliminera à jamais cette illusion. Lorsque vous regarderez à l'intérieur de vous-même, vous ne pourrez plus y trouver de soi nulle part. Dans la vie de tous les jours, pourtant, vous vous sentirez peut-être encore comme un corps séparé et vous serez sans doute en proie à l'avidité, à la colère, à l'ignorance et à divers autres sentiments et habitudes négatifs. Heureusement, le stade de celui qui est entré dans le courant apporte aussi une confiance et un engagement inébranlables dans le sentier spirituel bouddhiste, et vous serez donc motivé pour continuer d'approfondir et de raffiner votre prise de conscience.
- **« Celui qui revient une fois » :** après être entré dans le courant, la pratique de l'adepte est conçue de telle sorte qu'il se rappelle du « non-soi », de même qu'il accorde de l'attention aux manières dont il est encore attaché à certaines choses et à sa résistance à la vie tandis que celle-ci se déroule. Après un certain temps (en général des années de pratique assidue), au cours duquel la concentration se renforce et l'esprit devient encore plus serein, il a une deuxième vision profonde directe du non-soi. (Rappelez-vous que c'est une chose de connaître ce phénomène sous la forme de concept ou de souvenir, mais que la vivre directement, au-delà de l'intellect, c'en est une autre, entièrement différente.)

  Ce regard profond (pour l'essentiel le même que le premier, mais encore plus fort et plus clair) amène une réduction significative de l'attachement, de l'aversion et de la souffrance qui accompagnent ces états de l'esprit. Par exemple, une irritation ou une préférence occasionnelle remplacent la haine et l'avidité, qui n'ont plus d'emprise sur celui qui ne revient qu'une fois. Quiconque atteint ce stade n'aura plus qu'une seule renaissance avant d'être complètement éveillé, d'où le nom.
- **« Celui qui ne revient jamais » :** après l'expérience qui signale l'entrée dans ce stade, toutes les pires gênes, comme la haine, l'avidité, la jalousie et l'ignorance tombent complètement, mais il reste encore une trace de sens de soi (un « moi »), et avec elle, la plus légère trace d'agitation et d'insatisfaction reste aussi dans les parages. L'expérience de vision profonde proprement dite est rarement accompagnée d'émotion ou d'excitation, on reconnaît juste ce que l'on a déjà vu deux fois auparavant. « Ceux qui ne reviennent jamais » semblent extrêmement contents, paisibles, et ne pas avoir le moindre désir, mais ils font quand même preuve d'une préférence subtile pour les expériences positives plutôt que pour les expériences négatives.
- **L'arhat :** à ce stade, le sentier porte ses fruits ultimes, c'est le nirvana : toute trace résiduelle d'un soi séparé disparaît pour de bon. On compare cette expérience, souvent accompagnée d'un bonheur inimaginable, au plongeon dans les profondeurs d'un nuage pour y disparaître. Lorsque

vous aurez atteint ce stade, les situations de la vie n'auront plus la moindre prise sur vous ; les expériences positives ou négatives ne provoqueront pas la moindre soif ou insatisfaction. Comme l'a dit le Bouddha, tout ce qui devait être fait a été fait. Il n'y a rien d'autre à réaliser. Vous êtes arrivé au bout du sentier, et aucune renaissance n'est plus nécessaire.

L'émergence de deux grandes traditions de sagesse

Tandis que le bouddhisme se développait au cours des siècles, diverses écoles émergèrent, qui présentaient des différences dans la manière dont elles balisaient le sentier vers l'Éveil et dont elles comprenaient le but du même sentier. (Pour en savoir plus sur ces développements, voir les chapitres 4 et 5.) La tradition mahayana (« Grand Véhicule »), qui donna naissance à diverses écoles encore populaires aujourd'hui, transforma l'expérience de vision du *non-soi* (*anatman* en sanskrit) en expérience de la vision de la *vacuité* (vide). L'idée de vacuité est un peu plus abstraite que le concept de non-soi et plus difficile à expliquer par des mots. Mais continuez de lire, vous aurez probablement une bonne idée de ce que signifie la vacuité avant que nous ayons terminé nos explications !
Les deux branches principales du Mahayana comprennent la vacuité (ou réalité ultime) de deux façons assez différentes. L'école du *Madhyamika* (terme sanskrit qui signifie « doctrine du milieu ») s'est refusée d'affirmer quoi que ce soit au sujet de la réalité ultime. Au contraire, ses partisans ont choisi de réfuter et de mettre en doute toute affirmation positive faite par les autres écoles. Le résultat a laissé les adeptes sans aucune croyance, ni aucun point de vue auquel s'accrocher, ce qui coupait efficacement l'herbe sous le pied de leur esprit conceptuel (intellect) et les forçait à, selon les termes du grand texte mahayana qu'est le Sutra du Diamant, « cultiver l'esprit qui ne réside nulle part », l'esprit vaste, chaleureux et sans attache de l'Éveil.
Par contraste, l'école du *Yogachara* (terme sanskrit qui désigne le « sentier du yoga ») affirmait que tout n'est qu'esprit, ou *conscience*. (Cette vision est à l'origine de l'autre nom de cette école, *Chittamatra*, ou « conscience ».) Les grands maîtres du Yogachara enseignaient que la conscience est l'essence ou l'esprit qui inspire et anime le monde matériel, et qu'on peut en faire l'expérience directe dans la méditation profonde. Finalement, en fait, il n'existe aucune séparation entre l'esprit de l'adepte et le monde extérieur – l'intérieur et l'extérieur ne font qu'un tout inséparable.

De l'union des écoles du Madhyamika et du Yogachara sont issues les deux grands représentants de la tradition *mahayana* (« Grand Véhicule »), le Vajrayana et le Zen. Au cours des siècles, de nombreux maîtres de Zen et de Vajrayana se sont rendu compte et ont enseigné que la « conscience seule » et la « vacuité » ne sont que des mots différents qui désignent la même réalité indivisible et non-duale. (À propos, si certains de

ces concepts vous semblent trop abstraits, ne vous en faites pas, ils devraient devenir plus clairs dans les sections qui suivent. Vous trouverez peut-être utile de vous rappeler que l'on considère que la compréhension de la vacuité est le point culminant du sentier du bouddhisme mahayana et qu'il faudra peut-être des années pour y parvenir !)

La prise de conscience de la pureté essentielle de l'esprit dans le Vajrayana

La tradition vajrayana (ou tantrique) du bouddhisme, qui commença en Inde et s'épanouit au Tibet, retient la notion de base du non-soi et la développe. Après avoir regardé profondément dans votre cœur et votre esprit (à l'aide de techniques adaptées provenant du Madhyamika ; voir la section précédente) et avoir découvert la vérité du non-soi, vous vous ouvrez naturellement à une prise de conscience plus profonde de la nature de l'esprit (ou conscience), qui est pur, vaste, lumineux, clair, impossible à localiser, insaisissable, averti et essentiellement non-dual.

Le terme « non-dual » signifie simplement que le sujet et l'objet, la matière et l'esprit « ne sont pas deux », c'est-à-dire que bien qu'ils soient différents au niveau quotidien, ils sont indissociables et ne font qu'un au niveau de l'essence (c'est la « double vérité »). Par exemple, vous-même et le livre en face de vous êtes évidemment différents, mais vous êtes pour l'essentiel les expressions d'un tout indissociable. N'attendez pas de nous maintenant que nous expliquions ce tout, cette unité avec des mots que l'esprit peut comprendre, bien que des mystiques et des poètes s'y soient essayés pendant des milliers d'années. Si vous voulez en savoir plus, il faudra que vous vous y mettiez vous-même.

Non seulement la nature de l'esprit est foncièrement pure, rayonnante et consciente, mais elle se manifeste aussi spontanément et à chaque instant comme activité de compassion pour le bien de tous les êtres. Bien que la pensée conceptuelle ne puisse saisir la nature de l'esprit, on peut prendre conscience de cette nature-esprit (comme le *non-soi*) par la méditation dans une série d'expériences de plus en plus profondes qui culminent dans la prise de conscience complète, qui est l'état de bouddha.

Dans le Vajrayana, le sentier vers l'Éveil complet commence par la culture intensive de qualités positives comme la bonté et la compassion, puis il passe au développement de divers niveaux de vision profonde dans la nature de l'esprit. On enseigne aux adeptes de se visualiser comme l'incarnation même de l'Éveil, et puis de méditer sur leur état inhérent d'Éveillé, c'est-à-dire sur la nature de bouddha (bouddhéité). (Pour en savoir plus sur le sentier vajrayana, voir le chapitre 5.)

En général, pour suivre le sentier du début jusqu'à la fin, il faut un instructeur autorisé, une pratique assidue, un engagement sincère et de nombreuses retraites intensives.

Une approche directe de la réalisation

Outre les pratiques de visualisation, le Vajrayana propose un itinéraire plus direct vers l'Éveil connu sous le nom de *Mahamudra-Dzogchen*, qui est considéré comme le plus haut enseignement de la tradition tibétaine. *Dzogchen* signifie « grande perfection » en tibétain, et *Mahamudra* est un terme sanskrit qui veut dire « grand sceau ». Ces deux termes renvoient à la connaissance que tout est déjà parfait tel quel.
Ces deux approches ont évolué séparément dans deux écoles distinctes, mais on les considère généralement comme deux expressions légèrement différentes de la même conscience non-duale. (Pour une explication complète du non-dualisme, voir le second paragraphe plus haut dans cette section.) Traditionnellement, seuls les adeptes qui ont achevé des années de pratique préliminaire se qualifiaient pour apprendre le Mahamudra-Dzogchen, mais aujourd'hui en Occident, quiconque de suffisamment sincère et motivé pour participer à une retraite peut explorer cette approche menant à l'Éveil.

Dans le Dzogchen, les instructeurs fournissent à leurs disciples une introduction directe à la nature de l'esprit. Les disciples essaient ensuite d'intégrer cet enseignement à leur méditation et à leur vie quotidienne. L'objectif est d'incarner cette prise de conscience jusqu'à ce que la séparation entre méditation et non-méditation tombe et que l'esprit soit continuellement conscient de sa propre nature inhérente dans chaque situation. Dans le Mahamudra, les adeptes apprennent d'abord à apaiser leur esprit, et ensuite ils se servent du calme ainsi obtenu comme d'une base pour explorer plus profondément leur nature. Lorsque l'esprit reconnaît sa propre nature, les adeptes reposent autant que possible dans cette nature de l'esprit. (Ne nous demandez pas ce que « repose » signifie ici, car ce concept, comme beaucoup d'autres dans ce chapitre, échappe aux mots.) Bien que l'approche du *Mahamudra-Dzogchen* puisse être considérée comme directe, sa maîtrise est extrêmement difficile et peut nécessiter une vie toute entière, au minimum.

Comprenez ce qu'est l'Éveil complet d'un bouddha

La tradition theravada considère que le but de la pratique spirituelle, dont l'arhat donne l'exemple (voir la section « Le nirvana du Theravada » plus haut dans ce chapitre), peut parfaitement être atteint dans cette vie-ci par tout adepte sincère, quel qu'il soit. À l'époque du Bouddha, de nombreux disciples parvinrent à la prise de conscience complète et devinrent des arhats reconnus, ce qui signifie que leur conscience du non-soi était essentiellement la même que celle du Bouddha.

Dans la tradition vajrayana, en revanche, la réalisation de l'état de bouddha (bouddhéité) semble être un idéal plus élevé. Ceux qui sont complètement éveillés vivent la fin de tout désir et de toute autre émotion négative, mais ces êtres réalisés présentent aussi « dix millions » de qualités bénéfiques, y compris l'amour et la compassion sans limite, la sagesse infinie qui voit tout, une activité éveillée constante pour le bien de tous les êtres, et l'aptitude à faire accélérer la progression des autres sur leur sentier vers l'Éveil. Le corps d'un être complètement réalisé présente trente-deux marques majeures et quatre-vingts marques mineures de bouddha, des caractéristiques qui sont reconnues dans toute l'Asie bouddhiste.

Il va sans dire que de nombreux fidèles (surtout au niveau des débutants de la pratique) considèrent peut-être un stade aussi avancé de réalisation comme un rêve éloigné et inaccessible. Ce sentiment peut sans doute être aggravé par les nombreuses histoires de sages exceptionnels qui méditent pendant des années dans des grottes de montagne et parviennent non seulement à une clarté semblable au diamant et une compassion intarissable, mais aussi de nombreux pouvoirs surnaturels.

Pourtant, les adeptes assidus du Vajrayana voient progressivement leurs efforts leur apporter une compassion, une clarté d'esprit, une tranquillité et une absence de peur plus grandes, de même qu'une reconnaissance plus profonde et plus durable de la nature de l'esprit. D'ailleurs, le Vajrayana affirme que n'importe qui a le potentiel pour atteindre l'état de bouddha dans la présente vie en appliquant les méthodes puissantes qu'il fournit. (Pour en savoir plus sur les pratiques vajrayana, voir le chapitre 5.)

Aussi pur que la neige vierge

L'histoire zen qui suit a été contée et racontée génération après génération, elle est incluse dans le Sutra de la plate-forme du sixième patriarche, afin d'illustrer la distinction entre une vision partielle et progressive de la prise de conscience et la vision plus achevée des grands maîtres de Zen, pour qui l'esprit est foncièrement pur et n'a donc aucunement besoin d'être purifié au moyen de différentes méthodes et pratiques. Le cinquième patriarche du Chan (Zen) en Chine, Hung-jen, rassembla ses moines et demanda à chacun d'écrire en quelques vers leur compréhension personnelle de la *véritable nature de la réalité* (appelée aussi *nature de bouddha*). Il leur promit que s'il en trouvait un parmi eux dont la sagesse était claire, il ferait de lui le sixième patriarche de sa lignée du Dharma, c'est-à-dire sont successeur.

Cette nuit-là, le moine principal s'avança et écrivit les vers suivant sur le mur du

monastère :

« Le corps est l'arbre de la Bodhi (l'éveil),
L'esprit est comme un miroir brillant sur son support.

Aussi devons-nous constamment
nous efforcer de le nettoyer,
Afin que la poussière ne s'y dépose pas. »[1]*)*

Lorsque le cinquième patriarche lut ces vers, il sut qu'ils montraient une appréciation relative de la valeur de la pratique, mais qu'ils révélaient aussi clairement que leur auteur n'était pas entré dans la porte de la prise de conscience – et c'est ce qu'il dit au moine principal. En public pourtant, il loua les vers et les déclara dignes d'être étudiés. Plusieurs jours plus tard, un jeune homme, novice et analphabète qui travaillait à la cuisine et battait du riz, entendit quelqu'un réciter les vers et demanda qu'on l'amène au mur où ceux-ci étaient inscrits. À cet endroit, il demanda à quelqu'un d'écrire les vers suivants :

« À l'origine il n'y a pas d'arbre d'Éveil,
et le miroir brillant n'a pas de support,
Puisque la nature de Bouddha est
toujours pure et immaculée.
Où donc adhère la poussière ? »[1]

En d'autres termes, votre nature fondamentale n'a pas besoin d'être polie par la pratique spirituelle parce qu'elle n'a jamais été ternie, ne serait-ce qu'un seul instant. Lorsque le cinquième patriarche lut ces vers, il sut qu'il avait trouvé son successeur. Bien que le jeune novice ne sût ni lire ni écrire, Hung-jen reconnut qu'il était éveillé et fit de lui le sixième patriarche du Chan.

Le Zen procède de manière inverse à celle du Theravada

Le Zen adopte une approche différente de celle du Theravada et du Vajrayana. Plutôt que de mettre en avant un sentier progressif vers un idéal spirituel élevé, les grands maîtres de Zen enseignent que l'Éveil complet est toujours disponible ici et maintenant – c'est-à-dire à chaque instant – et qu'on peut le vivre directement comme une explosion soudaine de vision profonde qu'on appelle en japonais *kensho* ou *satori*. En fait, certaines écoles de Zen vont même jusqu'à enlever tout caractère exceptionnel à l'expérience de l'Éveil en elle-même, et enseignent que la pratique sincère de la méditation assise (*zazen* en japonais) ou la pratique sincère dans n'importe quelle situation est l'Éveil lui-même.

La tradition zen est bourrée de contes de grands maîtres qui comparent leur Éveil à celui de Shakyamuni et parlent de lui comme s'il était l'un de leurs vieux amis et collègue. Dans le même temps, l'Éveil (bien qu'insaisissable) est considéré comme la prise de conscience la plus banale de ce qui a toujours existé. C'est pour cela que dans beaucoup de contes zen, les moines éclatent de rire au moment où ils ont enfin « pigé ». Les adeptes du Zen éveillés sont connus pour leur engagement très concret (terre-à-terre) dans chaque activité, et pour le fait qu'ils n'affichent aucune trace d'un état particulier appelé « prise de conscience ».

La transmission directe de maître à disciple

On trouve sans doute le témoignage le plus clair de l'attitude zen vis-à-vis de l'Éveil dans les vers célèbres du maître chinois Linji (*Rinzai* en japonais) :

> *« Une transmission spéciale en dehors des écritures,*
> *dirigée directement sur l'esprit humain,*
> *sans aucune dépendance vis-à-vis des mots ni des lettres.*
> *Voyez la vraie nature, devenez un bouddha. »*

Ces vers abordent plusieurs points essentiels, que nous développons ici :

- **Une transmission spéciale hors des écritures** : le Zen fait remonter sa lignée à Mahakashyapa, l'un des principaux disciples du Bouddha qui semblerait avoir reçu la transmission directe de l'« essence spirituelle » de son maître en acceptant une fleur avec un sourire muet. (Voir le chapitre 5 pour en savoir plus.) Depuis, les maîtres de Zen

« transmettent » directement leur esprit éveillé à leurs disciples, non par le biais de textes écrits, mais par un enseignement secret révélé d'esprit à esprit (ou, comme aimait le dire le premier instructeur de Zen de Stephan, « d'une main chaude à une autre »). Pourtant, ce n'est pas l'Éveil lui-même qui est transmis ainsi : celui-ci doit s'embraser dans chaque disciple. Le maître ne fait alors que reconnaître et certifier l'Éveil.

- **Dirigée directement sur l'esprit humain** : le maître n'explique pas de façon intellectuelle des vérités abstraites. Au contraire, il dirige l'attention de son disciple vers sa véritable nature innée, qui a toujours été présente mais en général non reconnue. Avec les conseils du maître, le disciple s'éveille et prend conscience qu'il n'est pas un soi séparé limité, mais au contraire la conscience elle-même insaisissable, mystérieuse, vaste et pure, appelée aussi nature de bouddha.
- **Voyez la vraie nature, devenez un bouddha :** ayant pris conscience de sa véritable nature, le disciple voit maintenant avec les yeux d'un bouddha et se trouve dans la peau d'un bouddha. Il n'existe plus aucune distance entre l'esprit du Bouddha Shakyamuni et celui du disciple, ni dans le temps, ni dans l'espace. Pour illustrer ce fait, certains vieux contes d'enseignement répètent maintes et maintes fois : « le Bouddha est l'esprit, l'esprit est le Bouddha ».

Les grands maîtres de Zen enseignent inévitablement que l'esprit inclut toute la réalité, sans rien laisser de côté. Ce corps même est celui du Bouddha, cet esprit même est celui du Bouddha, et ce moment même est achevé de façon inhérente et il est parfait tel quel. Rien n'a besoin d'être changé ni ajouté pour rendre ce corps, cet esprit ou ce moment plus spirituel ou plus saint qu'ils ne le sont déjà – il suffit simplement de prendre conscience de la nature non-duale de la réalité. (Dirigez votre attention sur l'encadré « Aussi pur que la neige vierge » pour en savoir plus.)

Les dix tableaux du dressage du bœuf

Depuis que les tableaux du dressage du bœuf ont été élaborés pour la première fois en Chine il y a plus de huit siècles, les disciples du Zen les consultent comme une carte fiable du cheminement vers l'Éveil, et les maîtres du Zen s'en servent pour instruire et inspirer leurs disciples. (Sur Internet, vous pouvez par exemple visiter la page www.buddhaline.net/article.php3?id_article=248, ou consulter *Le Zen* de Martine Batchelor, *op. cit.,* pour voir des images de ces tableaux traditionnels accompagnés des commentaires correspondants.)

Ces tableaux décrivent les étapes progressives que l'adepte du Zen franchit sur le sentier. Elles commencent par la recherche du bœuf (c'est-à-dire la véritable nature de l'adepte) et se termine par la libération complète, personnifiée par le bodhisattva (voir la figure 8-2).

Bien que la première vision profonde directe, ou *kensho*, se produise dans la troisième image, de nombreux *kensho* supplémentaires se produisent en chemin jusqu'à ce que le kensho lui-même devienne les yeux ayant une vision claire et sans obstacle avec lequel l'adepte peut voir la réalité à tout moment.
La liste ci-après propose une brève description de chaque tableau, suivie par une explication de sa signification.

Figure 8-2 : le bodhisattva qui entre joyeusement dans le monde (10e tableau).

- **La recherche du bœuf : l'être humain erre dans la forêt la corde à la main**. Le bouvier recherche la satisfaction véritable dans la vie, mais il ne parvient pas à la trouver aux endroits banals habituels, à savoir la carrière, les relations, la famille et les objets matériels. Comme on ne lui a pas encore expliqué la possibilité de prendre conscience de sa nature véritable, il ne sait pas exactement où il faut qu'il cherche.
- **La vision d'empreintes : l'être humain suit les empreintes du bœuf**. On lui a présenté l'enseignement du Zen, et lui au moins sait où regarder pour trouver sa véritable nature. Il est sur la piste par la pratique de la méditation, mais il n'a pas vu le bœuf de ses propres yeux.
- **Le bœuf est aperçu : l'être humain entrevoit l'arrière-train du bœuf**. Il a eu sa première vision directe, ou *kensho*, enfin ! Maintenant il est sûr que le bœuf de la vraie nature est partout et qu'il s'exprime en toute chose. Mais cette prise de conscience glisse rapidement à l'arrière-plan et il se trouve encore bien loin d'en faire son compagnon de tous les instants.
- **La capture du bœuf : l'être humain tient attaché par une corde le bœuf qui résiste**. Le bouvier est conscient de sa véritable nature à tout moment et dans chaque situation ; il n'en est jamais séparé, ne serait-ce qu'un seul instant. Mais son esprit continue à être turbulent et

indiscipliné, et il doit se concentrer pour éviter de se laisser distraire.

- **Le dressage du bœuf : l'être humain mène le bœuf docile à la corde**. Finalement, l'esprit se calme et toute trace de doute disparaît. Le bouvier est installé dans son vécu de la nature véritable, au point que les pensées ne le distraient plus parce qu'il se rend compte que comme toute autre chose dans l'univers, il n'est qu'une expression de sa nature fondamentale.
- **Le retour sur le dos du bœuf : l'être humain, qui joue de la flûte, est assis sur le dos du bœuf :** maintenant lui-même et sa nature véritable sont en harmonie totale, comme un cheval et son cavalier. Il n'est plus besoin de lutter pour résister à la tentation ni à la distraction parce qu'il est parfaitement en paix, uni de façon indissoluble à sa source essentielle.
- **Le bœuf oublié : l'être humain est assis dans sa chaumière au lever du soleil**. Enfin le bœuf de la véritable nature a disparu parce que le bouvier le personnifie complètement sans séparation. Ce bœuf a été une métaphore bien pratique à amener chez soi. Finalement, pourtant, le bouvier et le bœuf ne font qu'un ! Comme il n'y a rien d'autre à chercher, le bouvier est parfaitement à l'aise, il vit la vie au fur et à mesure qu'elle se déroule.
- **Le soi et le bœuf oubliés tous les deux : un cercle vide**. Les dernières traces d'un soi séparé sont tombées et avec elles les derniers vestiges de la prise de conscience ont disparu. Même la pensée « je suis éveillé » ou « je suis la personnification de la nature de bouddha » ne peut plus se produire. L'être humain est alors, simultanément, complètement normal et complètement libre de tout attachement et de toute identification.
- **Le retour à la source : la nature resplendissante sans l'observateur**. Après avoir fusionné avec sa source, l'être humain voit tout dans toute sa diversité (douloureuse et plaisante, belle et laide) comme l'expression parfaite de cette source. Il n'a plus besoin de résister ni de changer quoi que ce soit : il ne fait qu'un avec la vie, telle qu'elle se présente.
- **L'entrée dans le monde avec des mains secourables : le bodhisattva heureux et ventru avec un sac sur l'épaule (voir la figure 8-2)**. Sans la moindre trace d'un soi séparé à éveiller ou pouvant être la victime d'illusions, la distinction entre les deux se dissout dans une activité spontanée pleine de compassion. Maintenant, le bodhisattva se déplace librement à travers le monde comme l'eau à travers l'eau, sans la moindre résistance, en répondant joyeusement aux situations telles qu'elles se présentent, en apportant son aide là où c'est approprié et bien sûr en suscitant l'Éveil des autres.

Les points communs de l'Éveil vus par les diverses traditions bouddhistes

L'expérience de l'Éveil, bien qu'elle soit décrite de façons légèrement différentes et qu'on l'approche aussi de manières quelque peu différentes, possède des similitudes notables d'une tradition à l'autre.

- **L'Éveil signale toujours la fin de l'illusion de la séparation**. (Notez que nous écrivons *illusion* parce que le Bouddha enseigne que plutôt que de supprimer la séparation, on prend

conscience qu'elle n'a pour commencé jamais existé.) Si vous êtes un être éveillé, vous ne vous identifiez plus comme étant quelqu'un distinct isolé à l'intérieur de votre corps ou de votre tête et confronté à un monde d'objets et de personnes séparés. Au contraire, vous considérez votre réalité comme un tout continu et interdépendant, que cette réalité soit appelée « non-soi », « vacuité », « nature véritable », « esprit », « conscience », ou « flux de phénomènes en changement constant ». À un niveau relatif, bien sûr, vous connaissez toutes les différences entre votre corps et celui des voisins, vous oubliez vos clés dans la voiture en verrouillant celle-ci à la pire heure possible, vous payez (ou oubliez de payer) vos factures, et vous embrassez vos enfants (ou quelqu'un d'autre) pour leur souhaiter bonne nuit.

- **Dans toutes les traditions, l'Éveil entraîne aussi inévitablement la fin de toute avidité, de toute colère, de toute ignorance et de toute peur, et la naissance d'une paix, d'une joie, d'une bonté et d'une compassion inébranlables et indescriptibles**.
- Bien que ces qualités du cœur puissent sembler rencontrer davantage d'écho dans la tradition mahayana (alors que le Theravada semble mettre l'accent sur l'élimination des défauts), elles sont sans aucun doute l'expression de la vision éveillée qui se fait jour au moment de la prise de conscience complète – qu'il s'agisse des dix tableaux de domptage du bœuf du Zen, de l'état de bouddha complet du Vajrayana ou du nirvana du Theravada. (Bien sûr, le Theravada comme le Mahayana incitent les adeptes à cultiver la compassion et d'autres qualités d'amour ; voir le chapitre 11.)
- **L'Éveil, dans chaque tradition, implique d'être complètement dans le monde, mais pas pris à son jeu**. (Notez que certaines personnes éveillées, comme les moines résidants dans les forêts, sont moins « dans le monde » que d'autres.) Plus jamais vous ne pouvez prendre le jeu de la vie au sérieux. Vous avez percé à jour l'apparente solidité et l'apparente importance de la vie matérielle et de ses préoccupations, et vous n'y êtes plus empêtré parce que vous embrassez clairement la nature vide – chimérique, transitoire ou foncièrement parfaite – de tout ce qui se passe. Comme le bodhisattva du dixième tableau de la quête du bœuf (voir la figure 8-2), vous avancez dans la vie avec un sourire sur le visage et un cœur rempli d'amour, en offrant votre aide là où elle est nécessaire et en inspirant le bonheur et la liberté partout où vous allez.

Chapitre 9

Une question de vie ou de mort

Dans ce chapitre :

- Comment se faire à l'idée que l'on va mourir ?
- Servez-vous de la mort comme d'une inspiration pour observer le Dharma
- La méditation sur la mort en neuf étapes
- La mort vue par les différentes traditions bouddhistes

- ► Que faire en cas de décès d'un proche ?

En 1989, un tremblement de terre violent secoua toute la baie de San Francisco. Jon vivait au nord de Santa Cruz (c'est-à-dire entre cette petite ville de la côte ouest des États-Unis et San Francisco), à une quinzaine de kilomètres de l'épicentre, et fut personnellement témoin des dommages causés par le séisme. Heureusement, si l'on considère que cette agglomération est très peuplée, il n'y eut que peu de morts. Mais en l'espace de 15 secondes, cet événement mit des millions de gens en face de la fragilité de leur vie, et le bouleversement émotionnel qui s'ensuivit persista longtemps.

Beaucoup remirent alors en question leurs hypothèses de base concernant ce qui était important dans la vie. Les conversations, même entre personnes qui ne se connaissaient pas, prirent rapidement une tournure spirituelle. La participation à des cours de méditation augmenta considérablement et resta élevée pendant plusieurs mois après le séisme. On aurait dit qu'il avait secoué les gens, au sens propre comme au figuré.

Une rencontre de près avec la mort, que ce soit à l'occasion d'une catastrophe naturelle, d'une maladie grave ou d'un autre événement, amène souvent les gens à remettre leur vie en question, et finalement à la changer. Le Bouddha Shakyamuni, fondateur du bouddhisme, commença lui-même son voyage spirituel lorsqu'il vit pour la première fois un cadavre alors qu'il s'aventurait dans le monde, hors de son palais de plaisance. (Voir le chapitre 3). Le sentier qu'il découvrit à l'issue de son voyage est décrit aux chapitres 10 et 11. Dans ce chapitre, nous allons nous concentrer sur l'enseignement du Bouddha relatif à la mort. Cependant, ne vous inquiétez pas si à première vue le sujet vous semble un peu déprimant. Notre intention est de vous montrer comment une évaluation profonde de votre propre condition d'être mortel peut vous motiver à vous engager spirituellement et comment la mort elle-même peut être un instructeur puissant.

La mort vous concerne personnellement

Il vous faut plusieurs choses pour rester en vie, comme boire et manger, des vêtements et un abri appropriés, et des soins médicaux lorsque vous êtes malade. Mais comme les maîtres bouddhistes aiment à le répéter, il ne faut pas grand-chose pour mourir : il suffit d'expirer, et de ne plus inspirer ensuite.

Si vous cessiez de respirer, ne serait-ce que quelques minutes, vous frapperiez bientôt à la porte de la mort. La mort n'est ni éloignée ni inhabituelle, c'est peut-être la seule chose qui va sans aucun doute vous arriver (voir l'encadré « Le grain de moutarde » plus loin dans ce chapitre). Comme le dit le vieil adage américain, dans la vie, on peut compter sur deux choses : la mort et les impôts !

Mais il y a une grande différence entre une simple compréhension intellectuelle du fait que la mort est inévitable, et véritablement ressentir que cette réalité s'applique personnellement à vous. Par exemple, si vous faisiez une petite enquête auprès d'adolescents pour leur demander « pensez-vous que vous allez mourir un jour ? », ils

répondraient tous oui. Mais si vous examinez la manière dont beaucoup vivent, vous en tireriez probablement la conclusion que ces ados pensent qu'ils sont immortels. Pensez aux risques que certains (notez bien que nous écrivons *certains*) adolescents prennent habituellement : ils font beaucoup la fête et font des excès d'alcool, ils conduisent comme des casse-cous, ils pratiquent des sports extrêmes, et ont des rapports sexuels sans préservatif, pour n'en citer que certains. En dépit de ce qu'ils peuvent dire, certains adolescents semblent penser que la mort n'arrive qu'aux autres.

Le grain de moutarde

L'histoire vraie qui suit est habituellement racontée pour rappeler aux gens que la mort attend tout le monde, et que personne ne peut l'éviter. Inutile de dire que la mort d'un enfant est l'une des pertes les plus poignantes qui soient, de même que l'un des rappels les plus durs qui soient de l'impermanence.

Une femme du nom de Kisa Gotami fut une contemporaine du Bouddha. La mort de son jeune fils la bouleversa tellement qu'elle en était folle de douleur. Se cramponnant au corps inanimé de son enfant, elle se mit à errer de lieu en lieu à la recherche d'un remède qui le soignerait. Ses amis étaient désolés pour elle, et ils lui dirent :

« Gotami, pourquoi ne t'adresses-tu pas au Bouddha ? Peut-être qu'il pourra faire quelque chose pour toi. »

Avec une compassion infinie, le Bouddha dit à Gotami : « Va en ville et rapporte-moi un minuscule grain de moutarde. Pourtant, veille à ce que ce grain provienne d'un foyer où personne n'a jamais trépassé. »

La mère éperdue de douleur se mit immédiatement à la recherche de la graine et alla de maison en maison. Mais, bien que tout le monde désirât ardemment l'aider :

« l'année dernière mon mari est mort », dit l'une ; « il y a trois ans, j'ai perdu ma fille », dit l'autre. « Mon frère est mort ici même hier », dit un troisième. Partout où elle se rendait, Gotami entendait la même chose.

À la fin de la journée, Kisa Gotami retourna voir le Bouddha, les mains vides.

« Qu'as-tu trouvé, Gotami ? », demanda-t-il doucement. « Où est ton grain de moutarde ? Et où est ton fils ? Tu ne le portes plus avec toi. »

« Ah, Bouddha, répondit-elle, aujourd'hui, j'ai découvert que je ne suis pas la seule au monde à avoir perdu un être cher. Partout, des gens sont morts ; toutes les choses doivent disparaître. J'ai réalisé combien je me trompais en pensant que je pourrais ramener mon fils à la vie. J'ai accepté sa mort, et cet après-midi, j'ai fait incinérer son corps. Maintenant, je suis revenue te voir. »

Le Bouddha accepta alors Kisa Gotami comme disciple et lui administra l'ordination comme nonne de son ordre. Sa compréhension de la réalité s'approfondit alors avec sa pratique du Dharma, et bientôt elle obtint le *nirvana*, la libération complète de la souffrance.

Nous ne critiquons pas les adolescents en général, nous ne faisons que nous servir d'eux comme d'un exemple plutôt simple à comprendre. En vérité, c'est la *plupart* des gens qui mènent leur vie comme s'ils n'allaient jamais mourir. Ils n'affrontent l'inévitabilité de leur propre mort que lorsqu'ils font face à la mort d'un de ceux qui leur sont chers, ou lorsqu'ils subissent eux-mêmes une maladie pouvant être mortelle. Et lorsque l'événement est terminé, la fenêtre qui s'était ouverte si subitement sur la réalité se referme rapidement, et ils oublient à nouveau la mort – du moins temporairement.

Le bouddhisme a toujours considéré la mort comme l'un des instructeurs les plus puissants qui soient, mais cela ne fait pas pour autant de lui une religion sans joie, ni qui renie la vie. Elle reconnaît simplement que la mort possède un pouvoir inégalé de forcer les hommes à regarder profondément dans leur propre cœur et leur propre esprit afin de reconnaître ce qui compte vraiment. Cette contemplation profonde de la mort peut donc en fait alimenter votre vigueur vibrante et votre conscience de soi, et vous motiver pour que vous changiez votre vie de manière significative.

Peut-être souhaitez-vous vous arrêter ici de lire, et, pendant quelques minutes, examiner votre propre attitude envers la mort. Accordez-vous beaucoup de pensées à la mort ? Bien sûr, l'idée de mourir vous met mal à l'aise, c'est le cas de la plupart des gens. Vous ressentez peut-être même de l'anxiété en traversant les transitions inévitables de la vie, en sachant qu'elles vous rapprochent de plus en plus de votre fin. Mais examinez-vous parfois consciemment votre propre condition d'être mortel, et les implications qu'elle entraîne sur la manière dont vous menez votre propre vie ? C'est exactement ce que le bouddhisme vous encourage à faire.

Prenez conscience du fait que votre vie est une rare et précieuse occasion

Pour examiner soigneusement la mort – ou tout autre thème du Dharma – commencez à l'endroit même où vous vous trouvez en ce moment. Regardez de plus près votre situation actuelle. Nous n'avons probablement pas besoin de faire remarquer que vous êtes un être humain.

Bien que votre condition d'être humain vous soit sans doute connue, vous pouvez

considérer que c'est une chose qui va de soi, ou simplement la rejeter comme n'ayant aucune signification. Quel est le problème de ces options ? D'un point de vue bouddhique, en tant qu'être humain, vous avez une chance exceptionnelle : en effet, vous avez la possibilité de réaliser le but primaire de toute formation spirituelle, c'est-à-dire la libération totale de la souffrance et de l'insatisfaction, ce qui entraîne comme résultat une vie de bonheur durable et de compassion illimitée pour les autres. (Voir le chapitre 11 pour une description de ce mode de vie compatissant.)

En tant qu'être humain, avec l'intérêt et le pouvoir de diriger votre esprit vers la *pratique du Dharma* (formation spirituelle), vous avez la possibilité d'atteindre cet objectif. Mais la question qui se pose est la suivante : allez-vous choisir d'orienter votre vie dans cette direction ? Votre brève existence va arriver à son terme bien trop vite, et si vous ne faites pas de choix empreints de sagesse, vous gaspillerez peut-être une rare et précieuse occasion de faire quelque chose de valable avec le temps qui vous reste.

Pourquoi appelons-nous votre existence « une rare et précieuse occasion » ? Avec six milliards de personnes vivant sur cette planète et davantage naissant chaque minute, vous pensez sans doute que les êtres humains ne sont pas particulièrement rares. Mais arrêtez-vous un instant, et essayez de réfléchir au nombre de créatures que l'on trouve dans un petit jardin ou dans un étang – ou dans une clairière de la forêt vierge. Pour chaque être humain, il existe des millions d'autres créatures de toutes sortes sur terre. Et parmi toutes ces différentes formes de vie, combien d'espèces disposent-elles de la conscience de soi nécessaire pour faire quelque chose de réellement significatif de leurs vies ?

Et même parmi nos frères et sœurs bipèdes, il n'y en a pas beaucoup qui se trouvent dans les conditions de vie nécessaires, ou qui font preuve de l'intérêt, de la motivation ou encore disposent du potentiel intérieur nécessaires pour favoriser la croissance intérieure, ou prise de conscience spirituelle. (Voir le chapitre 8 pour en savoir plus sur ce que signifie l'Éveil spirituel.) Beaucoup de gens grandissent dans des environnements tellement instables, appauvris ou violents que tout ce qui dépasse la simple survie reste pour eux un luxe inabordable. D'autres vivent dans des régions si reculées ou sous le joug de régimes si répressifs qu'ils n'ont pas la possibilité d'entendre un enseignement spirituel valable, et encore moins de le mettre en pratique. Et certaines personnes manquent tout simplement de l'intelligence ou de l'inclinaison nécessaires pour faire démarrer les choses sur le plan spirituel.

Vous, en revanche, vous avez le temps, l'énergie, l'intérêt et la liberté de choisir ce livre et de vous informer sur le bouddhisme. Vos conditions de vie vous permettraient sans doute aussi d'étudier le bouddhisme et d'observer le Dharma pendant votre temps libre. Comparé aux milliards d'autres êtres, vous disposez d'une occasion unique. On peut donc dire que c'est « une rare et précieuse occasion. »

Maintenant, il vous faut décider de ce que vous allez en faire.

La tortue et le joug

Tirée de sources bouddhiques traditionnelles, l'analogie qui suit illustre de façon frappante combien il est inhabituel de se retrouver à la fois avec la nécessité intérieure et avec la nécessité extérieure de se développer sur le plan spirituel. Imaginez qu'un joug (servant à atteler les bœufs) flotte à la surface d'un vaste océan. Le vent et les courants le ballottent ici et là. Dans les profondeurs de l'océan vit une tortue aveugle qui, une fois tous les 100 ans, remonte à la surface et sort sa tête de l'eau. La prochaine fois que la tortue refera surface, les probabilités qu'elle passe sa tête dans le joug ballotté par les flots sont infimes.

Le bouddhisme enseigne que si vous ne tirez pas profit des occasions qui vous sont présentées dans cette vie, vos chances de retomber à nouveau sur des conditions optimales dans une vie ultérieure sont encore plus faibles que celles qu'a la tortue aveugle de passer sa tête dans le joug.

Shantideva, un grand maître spirituel indien qui vécut au VIII siècle, écrivit : « Si vous n'extrayez pas le sens de votre précieuse existence en ce moment même, alors quand pourrez-vous espérer tomber à nouveau dessus ? »

Regardez la réalité en face avec la méditation sur la mort en neuf étapes

Le bouddhisme enseigne que si vous voulez tirer parti de cette précieuse occasion de faire quelque chose de significatif de votre vie, vous devez garder la réalité de la mort au premier plan de vos pensées, comme rappel, et pour vous motiver. Sinon, lorsque vous arriverez à la fin de votre vie, vous pourriez regretter d'avoir gaspillé votre temps en occupations sans intérêt.

La méditation en neuf étapes sur la mort que nous vous proposons ici, qui

est adaptée de la tradition vajrayana (voir le chapitre 5), est destinée à aider les adeptes à tirer le maximum de leur vie et à leur éviter d'avoir à faire face au regret ou à la panique qui peuvent surgir s'ils meurent sans s'être correctement préparés à l'inévitable. Cette méditation est écrite pour les disciples étudiant le Dharma avec assiduité, mais vous pouvez la lire pour vous faire une idée générale de ce que cette approche implique. Puis, si vous voulez continuer, vous pouvez en étudier dans le détail chaque section, la comparer avec votre propre expérience, et examiner en profondeur les vérités qu'elle contient.
En étudiant les différentes étapes de cette méditation, essayez de les garder à l'esprit même lorsque vous n'êtes pas en train de méditer, et voyez s'ils ont pour vous un intérêt pour votre vie de tous les jours. Alors, la pratique de la méditation ne restera pas qu'un simple exercice intellectuel mais aura réellement une influence sur la manière dont vous vivrez, comme sur celle dont vous mourrez.

Nous ne vous proposons pas cette méditation, ni d'ailleurs le reste du contenu de ce chapitre, pour vous rendre dépressif ou vous démoraliser. Le but, c'est plutôt le contraire ! Vous pouvez vous en servir pour prendre conscience de votre illusion d'immortalité et vous engager sérieusement sur la voie du développement spirituel. Vous trouverez peut-être qu'elle est dérangeante, mais nous espérons aussi vraiment que vous trouverez qu'elle donne matière à réflexion, et même qu'elle vous inspirera.

Si vous n'aviez plus qu'une seule année à vivre…

Voici une méditation sur la vie en face de la mort, adaptée de l'œuvre de Stephen Levine, un instructeur bouddhiste qui a beaucoup travaillé avec des mourants.

1. **Asseyez-vous calmement et confortablement cinq minutes environ et dirigez votre attention vers l'intérieur de vous-même, sur vos inspirations et vos expirations.**
2. **Imaginez maintenant que vous venez de recevoir un appel de votre médecin, qui vous a dit qu'à la lecture de vos radiographies elle a découvert que vous avez un cancer généralisé. Elle estime qu'il vous reste encore un an à vivre.** Inspirez profondément et expirez – un an à vivre ! Bien sûr, vous pourriez contester cette évaluation, demander d'autres diagnostics, et remuer ciel et terre pour vaincre ce cancer. Mais pour l'instant, contentez-vous de recevoir cette nouvelle.
3. **Observez les sentiments que cela crée en vous – peut-être de la tristesse, de la colère, de la peur ou du regret**. Où votre esprit vous emmène-t-il ? Vers l'image tragique de laisser derrière vous ceux que vous aimez ; vers la pensée effrayante de mourir seul ; vers les nombreuses erreurs et actes de méchanceté pour lesquels vous aimeriez vous excuser ; vers tous les lieux

que vous aimeriez visiter et vers tous les gens que vous aimeriez voir avant de mourir ?

4. **Examinez ce qui compte vraiment le plus pour vous *en ce moment même*.** Que devriez-vous faire et dire pour avoir le sentiment d'en avoir terminé avant de mourir, pour avoir le sentiment que vous ne laissez pas derrière vous des affaires non réglées et que vous mourrez en paix ? Si vous n'aviez vraiment plus qu'une seule année à vivre, que feriez-vous pour changer votre vie, en commençant tout de suite ?

Passez au moins dix minutes à observer vos pensées et vos impressions.

Comprenez d'abord que votre mort est inéluctable

D'abord, vous devez faire face aux réalités, dures et froides : votre mort est certaine. C'est une réalité impossible à contourner. Vous allez mourir, cela ne fait aucun doute. Pour renforcer cette prise de conscience, réfléchissez aux choses suivantes :

- **Vous ne pouvez rien faire pour empêcher ce qui est inévitable.** Rien ni personne ne pourra empêcher la mort de finalement arriver. La manière dont vous prenez soin de vous, que vous soyez célèbre ou non, ou que vous décidiez de voyager ou non, cela ne fera aucune différence au bout du compte : la mort finira par vous trouver. Pensez aux millions et aux millions de gens qui étaient vivants il n'y a rien que cent vingt ans. Aucun d'eux ne vit encore aujourd'hui. Pourquoi la mort ne vous ferait-elle pas à vous aussi une petite visite ?
- **Votre durée de vie restante se réduit constamment.** À chaque tic-tac de l'horloge, à chaque battement de votre cœur, le temps qu'il vous reste à vivre se réduit d'autant. Lorsqu'un condamné à mort est amené sur le lieu de son exécution, chaque pas qu'il fait le rapproche davantage de sa fin ; le temps vous emmène constamment dans la même direction.
- **Vous mourrez, que vous ayez ou non accompli quelque chose de valable dans votre vie.** Même si vous observez le Dharma tel que l'a enseigné le Bouddha Shakyamuni, il n'est pas dit que vous puissiez aller bien loin dans votre pratique avant de manger les pissenlits par la racine. La mort ne vous dira pas : « Bon d'accord, j'attends jusqu'à ce que tu aies fini ce que tu es en train de faire. Non, ne t'en fais pas, je repasserai plus tard. » De même, vous ne pourrez pas renvoyer la mort de votre perron ni éteindre les lumières et faire comme si vous n'étiez pas à la maison si vous n'êtes pas complètement prêt (bien sûr, ce serait sympa si c'était possible).

Après avoir examiné toutes les manières dont votre mort est certaine – ce qui devrait alimenter votre pénétration de votre propre expérience et votre compréhension –, mettez le pied par terre et décidez que vous devez *absolument* faire quelque chose pour vous éviter de souffrir à la fois maintenant et à l'avenir. Ce « quelque chose », c'est la pratique du Dharma, ou le fait de suivre le sentier spirituel.

Cette méditation sur la mort, bien qu'elle semble sinistre, n'est pas destinée à vous déprimer. Son objectif est de vous mobiliser et de vous motiver pour que vous cherchiez la libération de la souffrance, et ce, tout de suite plutôt qu'à un moment incertain de l'avenir. Autrement dit, on peut dire que la méditation sur la mort est destinée à vous dégriser (sans la douche froide ni le café noir serré) et à vous ouvrir les yeux pour regarder en face une vérité toute simple : rien de dure, tout change, et votre corps retournera un jour à la poussière.

Soyez aussi conscient du fait que le moment de votre mort est incertain

Lorsque vous aurez bien compris que votre mort est une chose absolument certaine, vous pouvez passer à la deuxième des trois grandes considérations de la méditation sur la mort : le moment *exact* de votre mort est extrêmement incertain :

- **La durée de la vie humaine n'est pas fixée d'avance.** Bien que les statisticiens puissent calculer l'espérance de vie moyenne d'un homme ou d'une femme vivant dans un pays donné, vous n'avez aucune garantie que vous atteindrez cet âge (et certaines personnes ne le voudraient sans doute pas). Des jeunes peuvent mourir avant leurs parents, et des gens en bonne santé peuvent mourir avant des personnes malades. Cela n'arrête pas de se produire. Vous pouvez préparer un délicieux repas, mais ne pas vivre suffisamment longtemps pour le terminer. Vous pouvez vous mettre en route pour un voyage intéressant, mais il n'est pas sûr que vous viviez suffisamment longtemps pour le terminer.
- **De nombreux facteurs peuvent contribuer à votre mort.** Ouvrez un dictionnaire médical et lisez la longue liste des maladies fatales. Ouvrez un journal et lisez toutes les manières dont les gens perdent la vie. Il existe de nombreuses menaces réelles pour votre existence, mais vous n'avez que relativement peu de moyens de vous protéger. Et même certaines des choses qui sont censées allonger votre vie peuvent faire tomber le rideau du dernier acte. Vous avez besoin de nourriture pour rester en bonne santé, mais des milliers de gens s'étouffent et meurent chaque année en mangeant. Prendre des vacances, c'est censé vous apporter repos et détente, mais des milliers de gens meurent chaque année dans des accidents alors qu'ils sont en vacances.
- **Votre corps est fragile.** Ce n'est pas parce que vous êtes fort et en bonne santé que cela signifie qu'il en faudra beaucoup pour vous tuer. Une chose aussi insignifiante *a priori* qu'une piqûre d'épingle peut entraîner une infection, la maladie et la mort – le tout en très peu de temps. Les journaux sont remplis d'histoires de décès de personnes qui étaient apparemment encore en bonne santé la veille.

Lorsque vous aurez bien pris la mesure du fait que le moment de votre mort est incertain, vous conclurez peut-être naturellement que vous ne pouvez vous permettre de retarder davantage votre pratique du Dharma : vous devez vous y mettre *tout de suite*, dès maintenant. Il faut bien comprendre qu'il ne s'agit ni d'être rigide, ni d'avoir peur de vous amuser, mais plutôt de rester vigilant sur la réalité de chaque moment qui passe, et de le vivre de façon aussi lucide et aussi présente que vous le pouvez. C'est ça qui compte.

Servez-vous de la certitude de votre mort comme d'un allié spirituel

Finalement, réfléchissez à ce dont vous pourrez avoir besoin au moment de votre mort inévitable.

- **La richesse ne vous servira à rien.** Beaucoup de gens passent presque tout leur temps à essayer d'accumuler autant d'argent et autant de biens qu'ils le peuvent. Mais toute la richesse du monde ne pourra pas vous délivrer de la mort (« Camarade, prends donc ma carte de crédit et va t'acheter quelque chose de chouette », ce plan-là ne marche pas, désolé). Riche ou pauvre, tout le monde y passe. En outre, peu importe le nombre de biens que vous aurez amassés, vous ne pourrez pas en emporter le moindre atome avec vous. En vérité, l'attachement à vos affaires ne fait que rendre le lâcher-prise plus difficile au moment de la mort.
- **Les amis et les parents ne pourront pas vous aider.** Même si vous êtes la personne la plus célèbre ou la plus populaire du monde, même si une armée de vos fans se trouve à votre chevet, aucun d'eux ne pourra vous protéger contre la mort ni vous accompagner lors de votre dernier voyage. Votre attachement à vos amis (comme à vos biens matériels) ne fera sans doute que rendre plus difficile le lâcher-prise et la mort avec un esprit en paix.
- **Et votre corps même ne pourra pas non plus vous aider.** Toute votre vie vous avez soigné votre corps, vous l'avez habillé et vous l'avez nourri, et vous lui avez prodigué des soins de toutes les manières possibles. Mais alors que la mort approche, votre corps, au lieu de vous être utile, peut facilement se transformer en votre adversaire. Même si vous avez suivi une pratique spirituelle, la douleur de votre corps en train de mourir risque de grandement vous entraver dans votre effort pour focaliser votre esprit sur ce que vous devez faire.

Toutes ces considérations mènent à la conclusion inévitable que seule votre pratique du Dharma (quoi que cela signifie pour vous) pourra vous aider au moment de votre mort. (Voir les chapitres 1 et 2 pour une présentation générale du bouddhisme et de la pratique du Dharma, et les chapitres 10 et 11 pour des suggestions plus spécifiques.) La mort est en général considérée comme un moment durant lequel on pratique le Dharma d'une manière aussi focalisée et ininterrompue que possible, sans distraction.

Engrangez les fruits de votre pratique de la méditation sur la mort

Au début, lorsque vous vous familiarisez encore avec la méditation de la conscience de la mort, vous trouverez peut-être le sujet tout entier de mauvais goût et plutôt morbide. Mais plus vous vous y plongerez, plus vous pourrez en profiter (oui, nous écrivons « en profiter »).

Si vous pratiquez sincèrement cette méditation, votre vie commencera peut-être à prendre une direction et un but qu'elle n'avait pas auparavant. Et votre pratique spirituelle, quelle que soit la forme qu'elle prendra, se renforcera probablement. Si vous êtes un bouddhiste pratiquant et que vous prenez à cœur la conscience de la mort, vous constaterez sans doute aussi que votre attitude alors que vous approchez de la mort s'est également transformée.

- En tant qu'adepte débutant, vous êtes probablement encore effrayé à l'idée de mourir, mais au moins vous n'avez aucun regret, sachant que vous avez fait tout ce que vous pouviez faire et que vous n'avez pas gaspillé votre vie.
- En tant qu'adepte de niveau intermédiaire, vous n'êtes sans doute pas joyeux à l'idée de mourir, mais vous n'éprouvez aucune peur, car vous êtes convaincu que vous pourrez faire face à la mort et à ce qui viendra ensuite, quelle qu'en soit la nature.
- En tant qu'adepte avancé, vous accueillerez sans doute volontiers la mort car vous savez que ce sera la porte vers l'Éveil.

Quelques attitudes bouddhistes face à la mort

Dans ce chapitre, nous vous avons annoncé que nous voulions traiter la mort d'un point de vue bouddhiste. Mais la réalité est que tous les bouddhistes ne partagent pas le même point de vue sur le sujet. Comme c'est le cas pour beaucoup de thèmes du Dharma, chaque tradition bouddhique possède sa propre manière distincte d'aborder la mort et le processus

de la mort.
Toutes les traditions bouddhiques s'accorderaient pour dire que la mort est puissamment motivante, que la vérité de qui vous êtes ne meurt pas (seulement votre corps et votre personnalité), et que le moment de votre mort peut s'avérer particulièrement opportun pour vous découvrir la vérité supérieure de qui vous êtes vraiment. Mais bien que différentes traditions partagent la même attitude ou qu'elles aient des attitudes similaires sur le sujet, elles soulignent souvent différents aspects de cette expérience.
Les sections suivantes proposent une brève visite guidée des différentes façons dont les principales traditions bouddhiques conçoivent la mort. Bien que cette brève étude ne puisse être exhaustive, elle est suffisamment large pour vous donner une idée de la richesse des approches bouddhistes de ce thème important.

Pour le Theravada, la mort n'est que la frontière entre la fin d'une vie et le commencement de la suivante

Le thème du premier discours du Bouddha (tel que le rapporte le canon pali de la tradition theravada) traite du moyen de se libérer du cycle des existences, le *samsara*. (Voir le chapitre 3 pour en savoir plus sur le premier prêche du Bouddha, et le chapitre 4 pour en apprendre davantage sur la tradition theravada). Le samsara est parfois appelé cercle vicieux, parce qu'il est formé par un cycle répété à l'infini de naissances, vies, morts et renaissances ; dans ses existences successives, il n'est point possible de trouver de satisfaction durable. Le but de l'enseignement theravada est de mettre un terme à ce cercle vicieux et d'obtenir la paix indicible du *nirvana*, c'est-à-dire de la libération complète de toute souffrance et de toute insatisfaction.
Comme la mort n'est que la frontière entre la fin d'une vie et le commencement de la suivante, votre souffrance ne s'arrête pas lorsque vous mourrez. La mort ne fait qu'accélérer votre renaissance suivante. La seule véritable solution consiste donc à cesser de renaître. Comment y parvenir ? Curieusement, c'est justement en prenant conscience que personne ne meurt et que personne ne renaît !
« C'est ridicule !, objecterez-vous peut-être. Il est clair que *je suis* celui qui va mourir et – si la renaissance existe (ce dont je ne suis pas du tout sûr) – *je suis* celui qui va renaître. » Mais qui ou qu'est-ce que ce « je » dont vous parlez ? En cherchant une réponse à cette question importante, vous pouvez résoudre l'énigme de la naissance, de la mort et de la renaissance. Donc rabattez votre plateau, redressez complètement le dossier de votre siège, et attachez votre ceinture, car vous vous embarquez pour un voyage qui risque d'être un peu mouvementé !
L'emploi du terme « je » n'est qu'une manière pratique de parler d'une série ininterrompue d'événements qui se produisent dans votre corps et votre esprit, ou d'y penser : j'ai mal à la tête ; je n'aime pas cette douleur ; je vais prendre une aspirine ; je me demande si ça va y faire quelque chose ; je me sens un peu mieux, etc. Toutes ces sensations, ces pensées, tous ces souvenirs, ces sentiments, ces plaisirs, ces déplaisirs, etc. bouillonnent constamment dans votre esprit, ils ne durent qu'un bref moment et puis elles disparaissent, pour mieux être remplacés par d'autres. Ils semblent se rapporter à un « moi » permanent et

immuable, mais ce « moi » ou ce « je », où se trouve-t-il donc exactement ? Dans votre cerveau ? Dans votre corps ? Dans votre cœur ?

Si vous analysez de plus près ce que vous ressentez, tout ce que vous allez trouver, ce sont ces événements physiques et mentaux en changement constant. Il n'y a rien d'autre à découvrir que ces événements momentanés.

Peu importe que vous fassiez des recherches approfondies ou non, vous ne trouverez pas de « je » séparé, immuable, indépendant au cœur de votre être et qui vit toutes ces expériences. Vous ne trouverez que ces expériences momentanées, l'une faisant surgir la suivante.

Le cycle de la mort et de la renaissance fonctionne de la même façon : il n'existe pas de « je » solide et immuable qui meurt et qui renaît ; seul existe le phénomène de ces événements momentanés toujours changeants qui se reproduisent. Pour interrompre ce mécanisme et vous libérer du cycle des existences (samsara), vous devez abandonner votre croyance naturelle qu'il existe un « je » (ou « soi »). Cette croyance erronée en un « je » concret alimente les désirs et les attachements qui vous lient à la roue des existences. La vision profonde du *non-soi*, c'est-à-dire la pénétration de la non-existence du soi, qui vous permet de surmonter votre croyance en l'existence d'un « je » concret, vous permet aussi de vous libérer de cette roue. (Voir le chapitre 11 pour en savoir plus sur cette roue du samsara et apprendre comment surmonter les idées erronées sur le « je » ou le « soi ».)

Le but de la pratique theravada est de développer un degré tel de pénétration psychologique (ou vision profonde) de la véritable nature de votre existence que les causes de la renaissance dans le samsara disparaissent, ou s'assèchent. C'est alors que vous parvenez au nirvana.

Pour le Vajrayana, il s'agit de transformer l'expérience de la mort même en sentier vers l'Éveil

Dans les traditions vajrayana du Tibet et des régions voisines, la mort est davantage qu'une simple réalité déplaisante à subir ; c'est une occasion dont un adepte correctement entraîné peut se servir comme d'une voie pour parvenir à l'Éveil.

Pour transformer la mort en sentier spirituel, il faut très bien connaître le processus de la mort. Il faut que vous ayez une bonne compréhension conceptuelle des étapes que vous traverserez en mourant, et vous devez être capable d'en faire une répétition dans votre pratique quotidienne de la méditation (et même dans vos rêves) comme si elle se produisait réellement. En fait, lorsque des *yogis tantriques* (c'est-à-dire des adeptes avancés du Vajrayana) arrivent à la fin de leur vie, ils sont déjà « morts » plusieurs fois « en répétition générale » et ils savent donc exactement à quoi s'attendre.

Selon l'enseignement vajrayana, votre forme physique n'est pas le seul corps que vous possédez. En dessous, on trouve un corps plus « subtil ». Toutes les énergies qui entretiennent vos fonctions physiques et mentales (y compris le fonctionnement de vos sens, de votre système digestif, et même la manière dont votre esprit traite les pensées et les émotions) circule dans ce corps sous-jacent. Si vous vous êtes familiarisé à l'acupuncture chinoise et à la manière dont elle manipule la force qu'elle appelle *chi* ou à la manière dont le yoga hindou dirige le souffle subtil, ou *prana*, alors vous avez une idée du type d'énergie dont nous parlons ici.

L'objectif principal de la pratique vajrayana est d'éveiller une énergie bien plus subtile que toutes les autres énergies qui circulent en vous. Lorsque vous en serez capable, vous aurez atteint ce qu'on appelle l'« *esprit de claire lumière* », qui constitue le trésor inestimable du yogi tantrique. Lorsque cette conscience perçante est associée à une sagesse perspicace, elle peut brûler toutes les obstructions de votre esprit, ce qui vous permet de vivre la pureté de l'Éveil complet au cours de cette courte vie (en tout cas, c'est la théorie).

Obtenir l'Éveil de cette manière, c'est un exploit extraordinaire, et même des adeptes habiles du Vajrayana peuvent ne pas obtenir ce succès total de leur vivant. Pourtant, chaque être humain, qu'il ou elle ait ou non appliqué ces techniques avancées de méditation, fait naturellement l'expérience de la lumière claire au moment de la mort, au moins pendant un instant.

Plus vous serez préparé, plus vous serez en mesure de rester entièrement conscient durant cette expérience de la lumière claire de la mort, et de vous en servir comme de votre sentier spirituel vers l'Éveil. Même si vous n'arrivez pas à vous éveiller complètement, vous serez peut-être capable de diriger votre esprit (au moyen d'une technique puissante que les Tibétains appellent *powa*, ou transfert de conscience) de telle sorte que vous puissiez consciemment renaître dans un pur royaume de l'existence (qu'il est convenu d'appeler champ de bouddha ou Terre Pure), dans lequel tout vous conduit à réaliser

l'Éveil complet. Mais si vous ne parvenez pas dans un champ de bouddha, votre préparation aura quand même été précieuse. Elle vous aura fourni, si l'on peut dire, un avantage de départ dans votre prochaine vie.

En restant aussi conscient que possible durant le processus de la mort et en contrôlant votre renaissance, vous pouvez apporter des avantages accrus aux autres dans vos vies futures. Cette approche s'accorde avec le vœux de compassion qui consiste à consacrer votre pratique à la libération d'autres plutôt qu'à votre propre libération du samsara. Les Tibétains possèdent une tradition unique au monde, dans lesquels des lamas extrêmement habiles qui peuvent diriger leur renaissance sont découverts et ensuite élevés d'une manière qui leur permet de continuer leurs pratiques spirituelles d'une vie à la suivante. Par exemple, le quatorzième dalaï-lama fut découvert alors qu'il était enfant et considéré comme la réincarnation, ou *tulku* du treizième dalaï-lama.

La tradition vajrayana n'est pas la seule tradition bouddhique qui se sert du processus de la mort comme d'un sentier vers l'Éveil. Depuis des siècles, les adeptes de la tradition chinoise et japonaise du bouddhisme de la Terre Pure se servent de leur dévotion au bouddha Amitabha comme d'un moyen pour accéder à son champ de bouddha à leur mort. (Voir les chapitres 4 et 5 pour en savoir plus sur le bouddhisme de la Terre Pure.) Dans tous ces cas, que vous vous entraîniez à une méthode yogique hautement technique ou que vous comptiez sur votre foi, sur votre dévotion et sur vos intentions altruistes, la mort cesse d'être un obstacle à votre développement spirituel et devient une occasion de vous faire avancer.

Pour le Zen, il faut mourir de « la grande mort » avant de vraiment mourir

Dans la tradition du bouddhisme zen, l'absence de peur face à la mort est l'un des signes qui caractérisent ceux qui sont véritablement éveillés. (Pour en savoir plus sur l'Éveil, rendez-vous au chapitre 8 ; pour en apprendre davantage sur le Zen, allez au chapitre 5.) Lorsque vous vous apercevez que vous êtes vous-même le vaste océan de l'existence, la vie et la mort au niveau relatif deviennent de simples vagues qui surgissent et qui retombent à la surface de vous-même. Votre corps physique mourra sans doute, et cette vie que vous menez actuellement dans le temps et dans l'espace arrivera sans doute à son terme, mais vous restez le non-né, l'immortel, l'éternel, la réalité immuable – encore appelée *vrai esprit*, ou *vrai soi* – qui sous-tend la vie comme la mort.

Il existe une histoire zen célèbre qui illustre assez bien cette prise de conscience. Un samouraï connu pour sa cruauté et pour sa férocité est en train de dévaster et de piller un village avec sa bande de brigands, lorsqu'il aperçoit le maître de Zen du coin assis tranquillement en train de méditer. Le samouraï se place derrière le maître, applique la lame acérée de son sabre sur le cou du maître, et dit d'un ton railleur : « Sais-tu

que je pourrais te couper la tête sans sourciller ? » Le maître répond calmement : « Quant à moi, on pourrait me couper la tête sans que je ne sourcille. » Ébranlé jusque dans ses tréfonds par la réponse et comprenant bien qu'il avait trouvé bien plus fort que lui, le samouraï s'inclina immédiatement devant le maître et devint son disciple.

La prise de conscience que vous êtes l'immortel, qui intervient à l'instant de l'Éveil complet (*daikensho* en japonais), est désignée paradoxalement par « grande mort », parce qu'elle indique la fin de l'illusion d'être un soi séparé. C'est pour cette raison que le Zen vous enjoint instamment de « mourir avant de mourir » (comme l'avait fait le maître dans l'histoire qui précède), ce qui signifie que vous pouvez mettre un terme à la séparation (à l'idée d'un « je » séparé) et prendre conscience de votre unité avec l'ensemble de la vie. Ce n'est qu'alors que la mort perd son emprise sur vous.
À un niveau plus quotidien, le Zen souligne qu'il faut vous consacrer à chaque activité d'une manière tellement diligente que vous vous y perdez complètement et que vous ne laissez derrière vous aucune trace d'un soi séparé. Le Zen vous incite en fait à mourir à chaque instant avant de mourir pour de bon – à lâcher tout attachement et tout contrôle avec chaque action et chaque inspiration, exactement comme vous devrez lâcher prise au moment de la mort.

Comment faire face au décès d'un proche ?

Le bouddhisme propose diverses pratiques destinées à surmonter la peur de la mort, en prenant conscience qu'il n'y a pas de soi séparé qui peut mourir. Pourtant, il reconnaît aussi que la plupart des gens n'ont pas une compréhension aussi profonde de la réalité des choses, et ils sont donc naturellement effrayés par la mort et ont du chagrin lorsqu'ils perdent une personne qu'ils aiment. Le bouddhisme considère que cette douleur est parfaitement normale et compréhensible et il l'accueille avec compassion comme étant une expression naturelle de la condition humaine. Après tout, si votre cœur est sincèrement ouvert aux autres et si vous leur souhaitez véritablement le meilleur de ce qui puisse leur arriver, les regarder mourir pourra être extrêmement triste.

Dans le même temps, un aperçu, ne serait-ce que préliminaire, de concepts tels que l'impermanence, l'immortalité, le non-soi et la vacuité, associé à une certaine appréciation de la nature de l'attachement, et de la souffrance qu'il peut entraîner pourra contribuer à apaiser votre douleur causée par le deuil. La méditation bouddhique, le simple

fait de vivre l'expérience telle quelle, peut apporter un grand soulagement en permettant à la douleur de faire surface pour finalement s'en délivrer. Si vous ne bloquez pas votre douleur profonde ou votre chagrin et si vous ne les laissez pas se transformer en colère ou en amertume, le chagrin pourra en fait stimuler votre sentiment de compassion pour la souffrance des autres. La compassion pour les nombreux millions de personnes dans le monde qui vivent actuellement des expériences semblables de séparation et de douleur est une qualité spirituelle précieuse.

Quelle que soit votre réaction à la mort d'un être aimé, ce qui compte le plus, d'un point de vue bouddhiste, est d'être bon et d'avoir de la compassion envers vous-même. Au lieu de vous servir de la philosophe bouddhique pour tenter de dénier ou de relativiser votre chagrin, vous pouvez avec tendresse laisser votre expérience être exactement ce qu'elle est, ce qui pourra vous procurer un soulagement considérable. Cette acceptation sans condition de la manière dont sont les choses se trouve au cœur même du bouddhisme.

Chapitre 10

La loi du karma

Dans ce chapitre :

- ► La loi karmique est une loi de cause à effet
- ► Dix actions dont il vaut mieux s'abstenir
- ► Comment racheter vos erreurs ?

L'un des meilleurs amis de Jon étudie le bouddhisme depuis plus de trente ans aujourd'hui, pourtant on peut dire que sa première rencontre avec le bouddhisme fut fortuite ! Alors étudiant en chimie à l'université, il décida que les éprouvettes et les becs Bunsen, ce n'était pas son truc. Incertain quant à son avenir et à sa carrière, il ouvrit le catalogue des cours de l'université pour essayer de remplir son emploi du temps. L'entrée qui suivait Chimie sur la liste était Sinologie (*Chinese studies* en anglais). Le titre l'intrigua et il décida d'essayer. De fil en aiguille, il est devenu l'une des sommités du bouddhisme dont les ouvrages sur le sujet comptent parmi les plus publiés aujourd'hui.

La plupart des gens qui s'intéressent au bouddhisme ne l'approchent pas d'une manière aussi indirecte que l'ami de Jon. Et parmi ceux qui font preuve de curiosité, seul un nombre relativement faible de personnes poussent leur intérêt si loin qu'ils adoptent le bouddhisme comme mode de vie. (Voir le chapitre 6 sur les différentes approches possibles.) Pourtant, même si vous ne portez personnellement au bouddhisme qu'un intérêt limité, vous voudrez probablement quand même connaître ses principes de base. Dans ce chapitre, nous allons expliquer l'un des principes les plus fondamentaux de la pratique bouddhique : celle qui

incite l'adepte à faire attention à ses actions, à ses mots, à ses pensées. Autrement dit, à faire attention à son karma.

Prenez conscience de la loi karmique

Le bouddhisme vous enseigne que vous êtes responsable de votre propre vie – que vous soyez heureux ou triste, dans une situation agréable ou douloureuse, etc. Pour simplifier, tout dépend de vous. Vous pouvez découvrir comment contrôler les expériences que vous faites dans votre vie, et votre comportement d'aujourd'hui peut véritablement façonner les conditions de votre vie future.

Les bouddhistes croient que lorsque l'on se comporte d'une certaine façon et avec une certaine intention, certains résultats s'ensuivent. En particulier, si vous agissez avec compassion, d'une manière bénéfique inspirée par des motivations positives, les résultats dont vous ferez l'expérience seront agréables. Mais si votre comportement est nuisible, voire complètement destructif, le mal vous reviendra à l'avenir. Plusieurs appellations désignent ce même phénomène, notamment : *loi du karma, loi karmique*, *loi de cause à effet*, *loi de causalité*, ou encore *rétribution des actes* (*karma* : action intentionnelle).

La loi du karma ressemble à d'autres formes de causalité, telles que les relations qui existent entre une graine et une pousse : si vous plantez une carotte, vous obtiendrez une carotte, et pas un chou de Bruxelles. Les maîtres bouddhistes, pour expliquer que l'on plante soi-même les graines du karma (actions) et que l'on fait soi-même l'expérience de leurs résultats futurs (effets de ces mêmes actions), se servent aussi de l'image des graines qui germent.

Toutefois, selon le bouddhisme, les intentions qui motivent les actions sont plus importantes que les actions elles-mêmes. Ainsi, si vous écrasez une bestiole par mégarde, vous ne vous attirez aucune conséquence karmique ou des conséquences karmiques minimales, car vous ne l'aviez pas vu, et en conséquence vous n'aviez pas l'intention de lui nuire. Mais si vous écrasez délibérément un insecte, en particulier par colère ou par méchanceté, vous recevrez ce que vous méritez.

Nous ne parlons pas ici de récompense et de punition lorsque nous parlons de karma. Vous n'êtes pas un vilain garçon si vous trichez dans votre déclaration

de revenus, ni une fille bien sage si vous aidez une vieille dame à traverser la rue. La loi karmique n'est pas moralisatrice, mais au contraire bien plus concrète et terre à terre. Son fonctionnement est très simple : si vous agissez avec malveillance, vous vivrez la malveillance dans l'avenir. Si vous agissez avec amour, vous vivrez l'amour dans l'avenir. Ou pour reprendre la métaphore de la graine : vous récolterez ce que vous aurez semé.

Le vécu des conséquences du karma

Bien que l'idée de base de la loi du karma soit simple, des causes positives entraînant des effets positifs, des causes négatives entraînant des effets négatifs, le karma est en soi assez complexe.

D'une part, le karma peut se développer (ou mûrir) de nombreuses façons différentes. Par exemple, prenez une action extrêmement négative comme l'assassinat brutal et avec colère de quelqu'un. Si l'auteur de cet acte ne se purifie pas de cette puissante négativité, autrement dit, s'il ne purifie pas ce karma (voir la section « Les moyens de purification du karma négatif » plus loin dans ce chapitre), il en subira les conséquences de l'une ou l'autre des façons suivantes :

- Au cours de cette même vie, il se peut qu'il ressente des émotions douloureuses et violentes telles que la culpabilité, la terreur et encore plus de fureur. Et à cause de la négativité qu'il projette, il devient plus probable qu'il soit lui-même victime d'un acte de violence.
- Après cette vie, il est possible qu'il renaisse dans un royaume de souffrance extrême.
- Lorsqu'il renaîtra comme humain, il est possible qu'il ait une vie courte marquée par la maladie et d'autres tourments.
- Dans sa vie future en tant qu'humain, son environnement ne sera pas favorable à une bonne santé. Par exemple, la nourriture aura une faible valeur nutritionnelle, et les médicaments n'auront pas le pouvoir de guérir.
- Même en tant que jeune enfant dans une vie future, il aura peut-être une nature sadique, c'est-à-dire qu'il prendra plaisir à tuer de petits animaux, par exemple. Avec ce type de prédisposition négative à nuire aux autres, il continuera de planter les graines qui causeront davantage de souffrance à l'avenir. Parmi tous les résultats du karma négatif, c'est celui-là le pire, parce qu'il ne cesse de reproduire le malheur, à la fois pour la personne concernée et pour les autres.

Une autre raison qui peut rendre la loi du karma difficile à comprendre, c'est le décalage

dans le temps entre la cause et son effet. Ce délai explique pourquoi des gens cruels et corrompus peuvent réussir et prospérer (du moins temporairement), alors que des personnes dont la conduite est morale et empreinte de compassion peuvent souffrir. Il peut se passer beaucoup de temps entre votre action (par exemple : vous trompez quelqu'un) et la réaction que vous subissez (quelqu'un vous trompe).

La même idée s'applique aussi aux actions positives : les résultats prendront peut-être du temps à se manifester. Bien que certains effets karmiques mûrissent assez rapidement, la plus grande partie du résultat des actions d'une personne donnée pendant une vie donnée ne se manifesteront pas dans la même vie, mais dans la suivante ou dans plusieurs autres. Autant dire que vous pouvez vous lever matin pour espérer voir les résultats de tous vos actes ! Comme un maître bouddhiste adore le répéter, si c'était votre propre colonne vertébrale qui commençait à se briser au moment même où vous écrasez une bestiole, personne n'aurait besoin de vous dire de vous arrêter. La relation entre la cause et l'effet serait évidente, et vous changeriez naturellement votre comportement. Malheureusement, la loi du karma n'entraîne pas forcément de réactions aussi immédiates.

En attendant d'être vous-même éveillé, vous pouvez suivre les conseils du Bouddha

Alors que le Bouddha Shakyamuni était assis sous l'arbre-Bodhi la nuit où il obtint l'Éveil (voir le chapitre 3), son esprit atteint un niveau extraordinaire de clarté (« illumination »). Entre autres choses, il vit le mécanisme des relations de cause à effet dans ses vies précédentes. Il vit comment ses actions dans des vies antérieures avaient entraîné des résultats dont il avait fait l'expérience dans des vies qui suivirent. Cette compréhension ne fut pas théorique : les bouddhistes croient qu'il fut capable de percevoir avec son esprit ces relations de cause à effet aussi clairement qu'avec vos yeux vous percevez les couleurs.

Lorsque vint pour lui le moment de devenir un guide spirituel, le Bouddha put voir comment la loi karmique avait aussi façonné la vie des autres. Il put voir les causes historiques exactes de leurs problèmes et comprendre les raisons qui sous-tendaient leur bonheur. Comme il comprenait si bien le passé, il savait intuitivement quelle était la meilleure voie pour chacun d'eux vers la réalisation de progrès spirituels. On pourrait dire que parce que le Bouddha voyait comment chaque personne était liée par ses propres nœuds karmiques, il pouvait donner des conseils précis sur la meilleure façon de les dénouer.

On trouve d'autres récits des visions profondes du Bouddha relatives au mécanisme de la loi du karma dans la collection d'enseignements appelée *Vinaya*

(« discipline éthique »). (Voir le chapitre 4 pour en savoir plus sur les différentes catégories de l'enseignement du Bouddha.) En attendant d'avoir obtenu le niveau de clarté mentale qui vous permettra de voir le mécanisme de votre propre karma aussi directement que le pouvait le Bouddha, vous pouvez compter sur ses conseils pour distinguer les actions qui mènent à des résultats désirables de celles qui entraînent la souffrance.

Le système bouddhique de discipline éthique n'a pas été conçu comme un ensemble fini de règles. Au contraire, il est apparu progressivement sous la forme d'une série de règles que le Bouddha a édictées en réponse à certaines situations spécifiques (le chapitre 4 en donne un exemple). Ultérieurement, ses disciples consignèrent par écrit ces injonctions, et finalement, elles furent compilées pour former les différents codes de conduite qui sont appliqués depuis 2 500 ans par les monastères bouddhiques.

Peu avant sa mort, le Bouddha dit à son assistant personnel, Ananda, que le Sangha (la communauté monastique) pourrait annuler des règles secondaires distinctes après sa mort. Comme à son habitude, l'Éveillé avait ainsi l'intention de simplifier son enseignement tout en soulignant l'esprit de celui-ci. Mais Ananda oublia de lui demander lesquelles des règles étaient de seconde importance, et aucun des conciles qui furent tenus au cours des siècles suivants ne put trancher cette question. En conséquence, le Vinaya, qui compte plus de deux cents règles, est donc demeuré intact – bien qu'il ne s'applique qu'aux moines et aux nonnes ayant reçu l'ordination complète ; les laïcs suivent en général cinq, huit, dix ou quinze règles, ou préceptes, comme l'explique la section suivante.

Les préceptes bouddhistes

L'enseignement du Bouddha relatif au karma est vaste, et il faudrait beaucoup de temps pour le lire entièrement. Heureusement, diverses traditions ont résumé ses conseils de différentes manières au cours des siècles, notamment par des listes de préceptes comme celles qui suivent. Les cinq préceptes de base suivis par les laïcs à travers le monde bouddhiste constituent probablement la manière la plus simple et la plus universelle de commencer :

- ne pas tuer ;
- ne pas voler ;
- ne pas avoir de rapports sexuels préjudiciables ;
- ne pas mentir ;
- ne pas consommer de produits intoxicants.

Diverses traditions ont adaptés ces cinq préceptes à leur manière. Par exemple, dans la tradition theravada, les novices d'un monastère adoptent d'abord huit préceptes (le vœu laïc de ne pas avoir de mauvaise conduite sexuelle se transformant alors en vœu de célibat

dans le monastère) et plus tard, ils embrassent dix préceptes, en ajoutant ceux qui suivent aux cinq précédents :

- ne pas manger après midi ;
- ne pas chanter, ni danser, ni jouer de la musique ou s'adonner à tout autre type de divertissement ;
- ne pas se servir de guirlandes, de parfums ou d'ornements ;
- ne pas s'asseoir sur un siège luxueux ni dormir dans un lit luxueux ;
- ne pas accepter d'argent ni en détenir.

Dans le Zen et d'autres traditions d'Asie de l'Est, les dix *préceptes majeurs* comprennent les cinq premiers préceptes, plus ceux qui suivent :

- ne pas parler des erreurs et des fautes des autres ;
- ne pas se mettre en valeur et blâmer les autres ;
- ne pas être avare ;
- ne pas donner libre cours à la colère ;
- ne pas profaner les Trois Joyaux du refuge (le Bouddha, le Dharma et le Sangha).

La cérémonie de réception complète des préceptes, une sorte d'initiation au bouddhisme, comprend les trois *préceptes purs* (ne pas causer le mal, pratiquer le bien et réaliser le bien pour les autres) de même que les trois refuges du Bouddha, du Dharma et du Sangha.

L'organisation de ces préceptes suivant trois portes

Dans la tradition vajrayana, les dix premiers préceptes, qui sont assez semblables aux préceptes du Zen, sont décrits par les dix actions non-vertueuses à éviter si vous voulez cesser de souffrir. (Les dix actions vertueuses sont simplement le contraire de ces actions non-vertueuses.) La tradition vajrayana organise ses actions en fonction de trois portes au travers desquelles vous pouvez entrer en contact avec votre monde :

- **Porte n° 1. Les trois actions du corps :**

- • tuer ;
- • voler ;
- • mauvaise conduite sexuelle ;

- **Porte n° 2. Les quatre actions des paroles :**
  - • mentir ;
  - • tenir des propos qui sèment la division ;
  - • tenir des propos durs ;
  - • les propos futiles, le bavardage.
- **Porte n° 3. Les trois actions de l'esprit :**
  - • convoiter ce qui appartient aux autres ;
  - • la malfaisance ;
  - • les vues erronées.

Un regard approfondi sur les dix actions non vertueuses

Les sections qui suivent examinent chacune des dix actions non-vertueuses. Les explications que nous donnons ici s'appliquent largement à toutes les traditions bouddhiques.

Tuer

Prendre la vie d'une autre personne, c'est de toutes les actions physiques celle qui a le plus de poids karmique. Dans la section « Le vécu des conséquences du karma » plus haut dans ce chapitre, nous avons donné une liste de ce qui peut résulter d'un meurtre, en particulier s'il est exécuté de manière brutale sous l'influence d'une illusion puissante comme la colère. Bien que relativement rares, de telles actions violentes sont bien plus courantes que la plupart des gens ne voudraient l'admettre. Un coup d'œil dans votre journal quotidien n'illustrera que trop clairement ce point.

Bien que le meurtre soit énuméré dans la liste des actions physiques, c'est-à-dire des actions que l'on fait avec le corps, on peut générer du karma négatif sans remuer le petit doigt. Par exemple, si vous commandez à quelqu'un d'autre d'exécuter pour vous le meurtre, vous encourrez les conséquences karmiques complètes de l'action. La quantité de karma que crée la personne qui exécute l'ordre dépend de plusieurs facteurs, y compris dans quelle mesure elle participe volontairement à cet acte.

Même en cas de meurtre, donc d'action intentionnelle, le poids du karma ainsi créé, et donc la lourdeur des conséquences karmiques que l'auteur subira plus tard dépend en grande partie de son état d'esprit. Plus l'illusion qui le motive est grande – la colère, la jalousie, etc. – plus les conséquences sont graves. Prendre la vie de quelqu'un avec une grande répugnance en souhaitant en réalité ne pas y être obligé, c'est une chose, mais tuer quelqu'un par haine et se réjouir de la souffrance ainsi causée, ça, c'est bien plus grave.

La qualité de la victime contribue aussi à déterminer la force du karma ainsi créé. Par exemple, tuer l'un de ses parents, c'est bien plus grave que de tuer un quelconque inconnu. La vie d'une personne donnée n'est pas en soi plus précieuse que celle d'une autre, mais en ce qui vous concerne vous-même et votre propre histoire karmique, vos parents occupent une place exceptionnellement importante, parce qu'ils ont fait preuve d'une gentillesse toute particulière envers vous en vous donnant la vie. De même, tuer une personne très évoluée sur le plan spirituel, qui peut être d'un grand bénéfice aux autres, c'est un acte bien plus grave que mettre un terme à la vie d'un insecte.

Ne croyez pas que le bouddhisme ferme les yeux sur certains types de meurtre parce que le poids karmique du meurtre peut varier en fonction des circonstances. Cela ne marche pas comme ça ! Le Bouddha a enseigné l'amour et la compassion pour tous. Le système éthique qu'il proclame est fondé sur le principe qui consiste à causer aux autres le moins de tort possible.

Voler

Alors que c'est la haine qui motive souvent le meurtre, c'est le désir qui incite souvent les gens à voler – ou à prendre ce qui ne leur est pas donné. Pour être coupable de vol, vous devez dérober un objet de valeur qui appartient à quelqu'un d'autre. Prendre quelque chose qui n'appartient à personne et s'en servir, ce n'est pas considérer comme du vol parce que personne ne subit de tort.

Le vol peut se produire de très nombreuses façons différentes. Vous pouvez vous introduire dans une maison, voler une personne en la braquant, ou arnaquer les gens au téléphone ou

sur Internet. Tous ces types de vol ont une chose en commun : elles causent du tort aux autres et à vous-même. Les gens que vous volez perdent leur argent ou leurs biens, et vous faites face aux conséquences karmiques de vos actions. Par exemple, si vous escroquez quelqu'un dans un contrat d'affaires, vous pourriez avoir de grandes difficultés à trouver et à accumuler les conditions matérielles nécessaires dans la vie à l'avenir. De même que la richesse est le résultat de la pratique de la générosité (voir le chapitre 11), la pauvreté est le résultat karmique du vol d'autres dans le passé, même si ce passé s'est produit dans une vie antérieure.

De même que pour le meurtre (et pour toutes les actions non-vertueuses), le vol dépend finalement de votre esprit. En voici une illustration : imaginez que vous rendez visite à des amis chez eux et que vous emportiez par erreur son parapluie. Ce n'est pas un vol. Vos amis ne se rendent pas compte que leur parapluie a disparu, vous ne remarquez pas votre erreur, et le parapluie reste dans le placard pendant des mois. Bien que vous ayez le parapluie pendant des mois chez vous, vous ne l'avez quand même pas volé. Un jour vous regardez dans le placard et vous vous rendez compte que vous avez un parapluie qui ne vous appartient pas. Vous pensez qu'il appartient à vos amis et vous décidez de leur rapporter, mais nous n'en avez pas l'occasion. Ce n'est *toujours pas* un vol (bien que ce soit sans aucun doute remettre les choses au lendemain). Puis un jour, peut-être des mois plus tard, vous pensez : « J'ai ce parapluie depuis longtemps, et mes amis n'en ont pas parlé. Ils n'en ont apparemment pas besoin, je vais donc le garder. » Dès l'instant où vous prenez la décision de garder ce qui ne vous appartient pas, vous avez pris ce qui ne vous a pas été donné, et vous accumulez le karma du vol.

L'interprétation des préceptes

Bien que toutes les traditions bouddhiques s'accordent sur les cinq préceptes fondamentaux (les diverses écoles mahayanas s'accordent en outre sur cinq de plus), toutes ces traditions interprètent de façon différente lesdits préceptes. Par exemple, le Theravada a tendance à en faire une lecture assez littérale, et en exige une observation au pied de la lettre. Le Mahayana tend, lui, à prendre plus de recul et à concéder une certaine marge pour l'interprétation en fonction des circonstances ; le Vajrayana et le Zen adoptent une approche plus globale et multidimensionnelle.

Voici un exemple typique du Zen qui a trait aux préceptes sur plusieurs niveaux. Au niveau relatif de ce monde, les préceptes servent de directives utiles pour l'action – ce sont des règles qui aident l'adepte dans sa recherche du mode de vie éveillée. À un niveau plus profond, ils se rapportent aux contenus de son esprit autant qu'à ses

actions physiques. S'il désire les biens de quelqu'un d'autre, il vole ; s'il désire le corps d'une personne, il s'agit d'un comportement sexuel préjudiciable. Au niveau le plus profond, le dernier, le Zen interprète les préceptes comme étant une expression spontanée de la véritable nature – et une description précise de comment une personne éveillée se comporte naturellement sans tenter de suivre aucune règle particulière. Par exemple, une personne complètement réalisée ne peut pas tuer parce qu'elle ne voit pas que d'autres personnes sont séparées d'elle-même ; elle ne peut pas voler parce qu'il n'existe rien qui ne lui appartienne pas ; et elle ne ment pas parce qu'elle n'a pas de soi à défendre. Il s'agit à ce niveau-là d'un idéal auquel on peut comparer ses propres tendances et ses propres comportements, pour évaluer la clarté de sa propre compréhension.

Une conduite sexuelle préjudiciable

La conduite sexuelle préjudiciable est la dernière des trois actions négatives du corps (voir la section « L'organisation de ces préceptes suivant trois portes » plus haut pour la liste des catégories), et elle concerne essentiellement le viol et l'adultère. Mais, dans une perspective élargie, elle peut aussi se rapporter à un usage irresponsable de la sexualité (comme le fait de changer souvent de partenaires ou d'être un accro du sexe, par exemple). Il est clair que le viol et les autres formes de violences sexuelles infligent un grand dommage aux victimes, un dommage qu'elles ressentent parfois jusqu'à la fin de leur vie. Les besoins sexuels insatiables sont peut-être moins destructifs, mais ils infligent souvent des douleurs émotionnelles aux différents partenaires concernés et volent à la personne « accro du sexe » un temps et une énergie précieux qu'elle pourrait employer à des entreprises plus constructives dans sa vie.

Des études récentes montrent que les personnes qui commettent des violences sexuelles furent elles-mêmes victimes de sévices dans leur enfance. Les sévices sexuels constituent véritablement un mal qui a tendance à se reproduire, et il n'est point nécessaire d'avoir la clairvoyance du Bouddha pour comprendre ça. Le Bouddha ajouta pourtant quelque chose, au sujet de ce cercle vicieux, qui n'est pas aussi évident que cela à comprendre : les résultats karmiques des actes de violences sexuelles incluent que l'on en fait soi-même l'expérience à l'avenir. Autrement dit, bien que les victimes de sévices sexuels puissent ou non plus tard devenir elles-mêmes des coupables – la plupart ne le deviennent pas, le coupable de l'acte sera sans le moindre doute à son tour la victime à l'avenir de sévices sexuels, à cause de sa propre transgression (à moins qu'il n'arrive à éliminer cette tache karmique ; voir la section « Les moyens de purification du karma négatif » à la fin dans ce chapitre).

L'adultère entraîne aussi une bonne portion de douleur pour les personnes concernées, leurs familles et la société dans son ensemble. Bien que les normes culturelles varient considérablement d'un pays à un autre (ce qui est accepté dans un pays est peut-être interdit dans d'autres), le comportement sexuel entre deux êtres devient une conduite préjudiciable lorsqu'il revient à prendre ce qui n'est pas donné sans contrainte. Si vous trompez votre conjoint, ou si vous êtes responsable de l'affaiblissement ou de la rupture d'un autre couple marié, vous ferez probablement l'expérience du manque d'harmonie ou de l'infidélité sexuelle dans vos propres relations conjugales – dans la présente vie ou dans des vies futures – qui seront les conséquences karmiques de ce comportement.

Le mensonge

Mentir, cela signifie que vous trompez sciemment quelqu'un en disant une chose que vous savez pertinemment fausse. Le fait de simplement prononcer une affirmation erronée, ce n'est pas mentir ; il faut que vous ayez l'intention que la personne croie que vous dites la vérité. Le mensonge va des tromperies de masse que tente souvent de réaliser la propagande politique aux petits mensonges et aux pieux mensonges que l'on peut dire pour se tirer de situations sociales embarrassantes. Il n'est même pas nécessaire de dire quoi que ce soit pour s'engager dans une action négative comme celle-là ; un acquiescement ou un geste peut autant induire en erreur que des paroles mensongères.
L'un des principaux problèmes du mensonge, c'est qu'il oblige souvent le menteur à dissimuler ses traces et à mentir encore davantage. Bientôt, il se rend compte qu'il a accumulé tant de mensonges que son histoire ne tient plus debout et qu'il s'expose à la honte d'être découvert. (Peut-être reconnaissez-vous ici la trame de nombreux sitcoms.)

Les résultats des mensonges peuvent même être pire que l'embarras momentané. Pour certains, mentir devient partie intégrante de leur mode de vie (« il ment comme il respire ») et ils n'arrivent plus à faire la différence entre ce qui est vrai et ce qui est faux. C'est comme s'ils avaient été absorbés par leur propre tromperie. D'un point de vue karmique, le Bouddha a dit que la conséquence du mensonge est que l'on ne vous croira plus, même si vous dites la vérité.
Parfois pourtant, vous vous trouverez peut-être dans une situation dans laquelle il ne serait pas judicieux de dire la vérité pure et simple. Par exemple, si vous savez qu'un homme en colère avec une arme à feu veut en tuer un autre caché derrière un rideau, devrez-vous lui répondre sans mentir lorsqu'il vous demande où se trouve celui qu'il veut tuer ? Bien sûr

que non. Vous savez qu'une réponse complètement sincère aura pour résultat un meurtre – ce qui est bien plus grave que la simple dissimulation de la vérité – et vous pouvez donc l'induire en erreur sans produire les conséquences karmiques du mensonge. Si vous pratiquez la compassion, vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour empêcher que le meurtre ne se produise, mais vous devez veiller à ce que votre motif de ne pas dire la vérité soit la compassion pour tous ceux qui sont impliqués, c'est-à-dire pour le meurtrier potentiel comme pour la victime potentielle. Non seulement vous voulez sauver une vie, mais encore empêcher l'homme armé de récolter davantage de karma négatif qu'il devrait expier à l'avenir.

Les paroles qui sèment la discorde

Il s'agit ici des choses que l'on dit pour rompre une amitié entre d'autres personnes ou pour empêcher des gens de revenir sur leur décision après avoir rompu. Plusieurs raisons différentes peuvent motiver un comportement aussi perturbateur. Par exemple, une personne jalouse de la relation intime d'un couple pourrait essayer de la saboter en vue d'en tirer personnellement profit.

Les paroles peuvent semer la division, que ce qui est dit soit vrai ou faux. Si votre intention est de séparer des personnes ou d'empêcher une réconciliation, vos paroles tombent dans la catégorie des paroles qui causent la discorde, même si ce que vous dites est vrai. Un des résultats de cette action négative, c'est que vous aurez des difficultés à trouver des amis et des compagnes ou compagnons à l'avenir.

L'un des cas les plus évidents dans lequel causer la mésentente entre plusieurs autres personnes, c'est lorsque celles-ci projettent de perpétrer un crime ou d'exécuter une autre action nuisible. Si vous arrivez à briser leur conspiration et à les empêcher de créer des problèmes aux autres et à eux-mêmes, vous agissez avec bonté. Mais vos intentions doivent être très claires.

Les paroles dures

Les paroles dures désignent les choses que l'on dit pour faire de la peine

à quelqu'un. De même que les paroles de discorde, ces insultes peuvent être vraies ou fausses ; l'intention de celui qui les prononce est de rabaisser, d'embarrasser ou de fâcher quelqu'un. Les conséquences karmiques de ce type de paroles – comme vous l'avez peut-être deviné – sont que celui qui les profère sera lui-même l'objet de violences verbales à l'avenir.

Aux États-Unis, il existe un genre d'humour qui fonctionne sur l'insulte des autres. L'idée d'une *celebrity roast* (littéralement « vedette sur le gril »), ce type de soirée ou d'émission en l'honneur d'une vedette et dans laquelle celle-ci fait l'objet de flatteries et de taquineries, consiste par exemple à jeter le plus de piques insultantes possibles à l'invité dans le temps le plus court. Personne n'est censé se vexer dans ce genre d'histoires, et on attend de l'invité qu'il ou elle rit plus fort que tout le reste du plateau. Mais parfois, il arrive que la vedette prenne mal les choses, et les choses peuvent alors rapidement dégénérer.

Comme les mots transportent souvent plus de poids que l'on a l'intention de leur en donner, et qu'ils peuvent causer plus de dommages que l'on ne peut se l'imaginer, faites attention à ce que vous dites. Car une fois que vous aurez pris l'habitude d'insulter les autres, il sera plus difficile de contrôler vos paroles. Vous n'êtes peut-être pas conscient de l'agression qui se trouve en vous, mais elle donne quand même un pouvoir inattendu aux mots que vous proférez « juste pour rire ».

Les propos futiles, le bavardage

Les futilités constituent la dernière des actions négatives par la parole. Par leur nature, les propos futiles sont moins graves que toutes les autres actions du corps ou de la parole mentionnés dans cette section. Le problème, pourtant, c'est qu'ils représentent de loin la perte de temps la plus importante.

Ces propos futiles incluent tous les types de paroles frivoles, et ils peuvent concerner absolument n'importe quoi. Certains les appellent « diarrhée verbale » (logorrhée), et comme les paroles dures, il s'agit d'une habitude qu'il est facile de prendre et dont il est difficile de se débarrasser. Si vous consacrez votre temps et votre énergie à parler de futilités, les autres finiront par considérer que ce que vous dites n'a aucune importance et ils cesseront de vous prendre au sérieux.

L'avidité

Voici maintenant les trois actions négatives de l'esprit lui-même, à commencer par l'avidité, ou le désir de posséder ce que l'on n'a pas. Même si l'on ne cède pas à cette impulsion, le fait de regarder les biens des autres de cette manière avide crée des difficultés à l'esprit, à commencer par l'agitation. Puis, lorsque le désir de posséder un objet particulier devient suffisamment puissant, des problèmes encore plus grands surgissent. Par exemple, si quelqu'un crève vraiment d'envie de posséder un objet donné, cette personne pourrait le voler, ce qui entraînerait encore plus de conséquences karmiques.

La convoitise est un état d'esprit non content, insatisfait. Ce qui alimente cet état d'esprit chez quelqu'un, c'est l'espoir (qui souvent reste diffus et n'est pas exprimé consciemment) d'être enfin heureux lorsque cette personne possédera tel ou tel objet attrayant donné. Mais comme l'enseignement bouddhiste ne se lasse pas de le répéter, il est impossible d'obtenir la satisfaction en courant après les différents objets des sens, aussi attrayants puissent-ils sembler. (Voir le chapitre 2.)

Si vous ne réussissez pas à acquérir l'objet de vos désirs, vous allez vous sentir non satisfait. Et même si vous réussissez à l'obtenir, cet objet va nécessairement ne pas être à la hauteur de vos attentes exagérées. Puis, comme l'eau salée, au lieu d'étancher votre soif, cet étrange objet du désir ne va faire que l'augmenter. De cette manière, vous n'allez vous attirer que davantage d'insatisfaction.

La folle sagesse, ou « vertu » de la transgression des préceptes

Bien que le bouddhisme en général ait constamment fait respecter les normes éthiques les plus élevées, en particulier aux membres de la communauté monastique, certaines traditions glorifient aussi leurs rebelles et leurs saints fous, qui transgressent les conventions afin d'enseigner à travers leurs exploits mêmes. Cette approche peu orthodoxe est appelée en Occident la *folle sagesse*.

Au Tibet par exemple, les aventures de Drukpa Kunley, un yogi vagabond qui enseignait le Dharma en buvant de la bière avec des paysans et en couchant avec des prostituées sont légendaires. Et au Japon, les exploits tout autant outranciers du maître

de Zen Ikkyu, qui dirigeait aussi l'un des monastères les plus en vue de l'époque, ont acquis une notoriété semblable.

D'habitude, ces *bodhisattvas* (êtres d'Éveil) ont acquis la vision profonde, non-duale, qui considère que tout est sacré, y compris les activités comme boire de l'alcool et avoir des rapports sexuels extraconjugaux, souvent considérées comme inadmissibles par les normes religieuses traditionnelles. En violant les préceptes tout en gardant cependant à l'esprit cette perspective plus large, ils adhèrent en réalité à l'esprit plus élevé de ces préceptes, dont le but premier est de favoriser l'Éveil, et non de poser de quelconques normes absolues de ce qui est bon ou mauvais.

Malheureusement, la tradition de la folle sagesse a été mal comprise, entre autres parmi certains instructeurs du bouddhisme en Occident. Nombre de ces instructeurs ont été impliqués dans des scandales mettant en cause leur conduite qui constituait un manquement sévère à l'éthique, et qui causait du tort à leurs disciples et à l'ensemble de la collectivité. Leurs exemples, qui servent désormais d'avertissement, montrent amplement que seuls les plus grands bodhisattvas peuvent s'aventurer sur le terrain de la folle sagesse. Car sinon, celle-ci ne fait que dégénérer en une conduite nuisible et égoïste.

Comme la convoitise est une activité purement mentale, elle est plus difficile à contrôler que les actions physiques et verbales qu'elle entraîne. Pour contrecarrer cette attitude mentale perturbatrice, vous devez vous familiariser avec différentes façons de voir les choses : vous devez apprendre à méditer. (Voir le chapitre 7 à ce sujet.) Vous devez aussi vous entraîner à voir que les choses que vous désirez ne sont pas aussi durables ni aussi attrayantes en soi que vous ne l'imaginez.

La malveillance

Cette attitude mentale destructive se cache derrière de nombreuses choses que l'on peut dire ou faire dans le but de nuire à d'autres. Lorsque vous êtes dans cet état d'esprit malfaisant, vous prenez plaisir au malheur des autres, en souhaitant activement qu'ils souffrent. La malveillance est l'opposé exact de l'amour, qui est le souhait que les autres soient heureux.

Comme c'est le cas pour la convoitise, il est plus difficile de contrôler ce type d'intention néfaste que de contrôler les actions verbales et physiques plus manifestes qui en découlent. Pour garder avec succès cette attitude en échec, vous devez vous entraîner à voir les autres comme des personnes qui méritent votre respect, vos soins, votre amour. Au lieu de vous concentrer sur des aspects qui entretiennent votre malveillance, familiarisez-vous avec les

qualités des autres jusqu'à ce que votre cœur s'ouvre à eux avec compassion.

En réalité pourtant, vos sentiments négatifs envers quelqu'un seront parfois si forts et si vivaces qu'il vous sera impossible de les transformer par la méthode que nous venons de proposer – du moins pour le moment. Dans ce cas, la meilleure solution sera probablement d'oublier la personne contre laquelle vous êtes en colère et de diriger votre attention sur le sentiment de malveillance lui-même. Comme un scientifique examinant un serpent venimeux, observez cette émotion destructrice aussi soigneusement et aussi objectivement que vous le pourrez. N'y cédez pas (ne suivez pas son injonction et ne vous mettez pas à crier ni à vous battre), mais n'essayez pas non plus de la faire disparaître. Contentez-vous de l'observer.

En observant sans passion votre malveillance, vous allez découvrir que, comme tous les sentiments, cette émotion négative n'est pas aussi durable qu'elle ne semble l'être. Comme une vague qui surgit de l'océan pendant une minute et qui retombe à la suivante, la malveillance surgit dans votre cœur, y reste un court moment, et disparaît à nouveau. Il est possible qu'une vague semblable s'élève à son tour et prenne sa place, mais elle aussi finira par disparaître. Si vous arrivez à prendre du recul et à simplement observer ce processus (semblable d'ailleurs à la technique d'observation de la respiration que nous expliquons au chapitre 7), vos sentiments négatifs s'éteindront finalement d'eux-mêmes.

Les vues fausses

Bien qu'il soit possible d'avoir de nombreuses idées erronées sur beaucoup de choses, les vues erronées dont nous parlons ici ont un sens spécifique. On a une vision fausse lorsque l'on renie activement la réalité ou l'existence de choses qui sont vraies.

Par exemple, selon le bouddhisme, le Triple Joyau formé par le Bouddha, le Dharma et le Sangha constituent des guides fiables en lesquels on peut placer sa foi et sa confiance. En outre, la loi karmique dont nous avons donné les grandes lignes dans ce chapitre est vraie : les actions *ont véritablement* des conséquences, non seulement dans cette présente vie, mais aussi dans les vies ultérieures. Lorsque l'on nie ces choses, cela est un signe que l'on adhère à des vues fausses. Dans ce contexte, avoir une vue fausse ne signifie pas douter de l'enseignement du Bouddha sur le karma et sur le reste, ni simplement ne pas le connaître. Cela veut dire que l'on affirme activement qu'il est faux.

Par exemple, si vous voulez vraiment commettre une action non vertueuse donnée, comme l'adultère, vous pourriez essayer de vous convaincre vous-même (et l'autre personne) qu'il n'y a pas de mal à ça. En outre, pourriez-vous ajouter, personne ne le saura et donc cela ne fera de tort à personne. Dans cet exemple, ce que vous essayez en fait de faire, c'est d'excuser votre mauvaise conduite en vous faisant l'avocat d'une vue qui défie l'enseignement du Bouddha sur la cause et l'effet. Soutenir des vues fausses, cela entraîne de graves erreurs ; c'est pour cela que cette action non vertueuse de l'esprit est si

dangereuse.